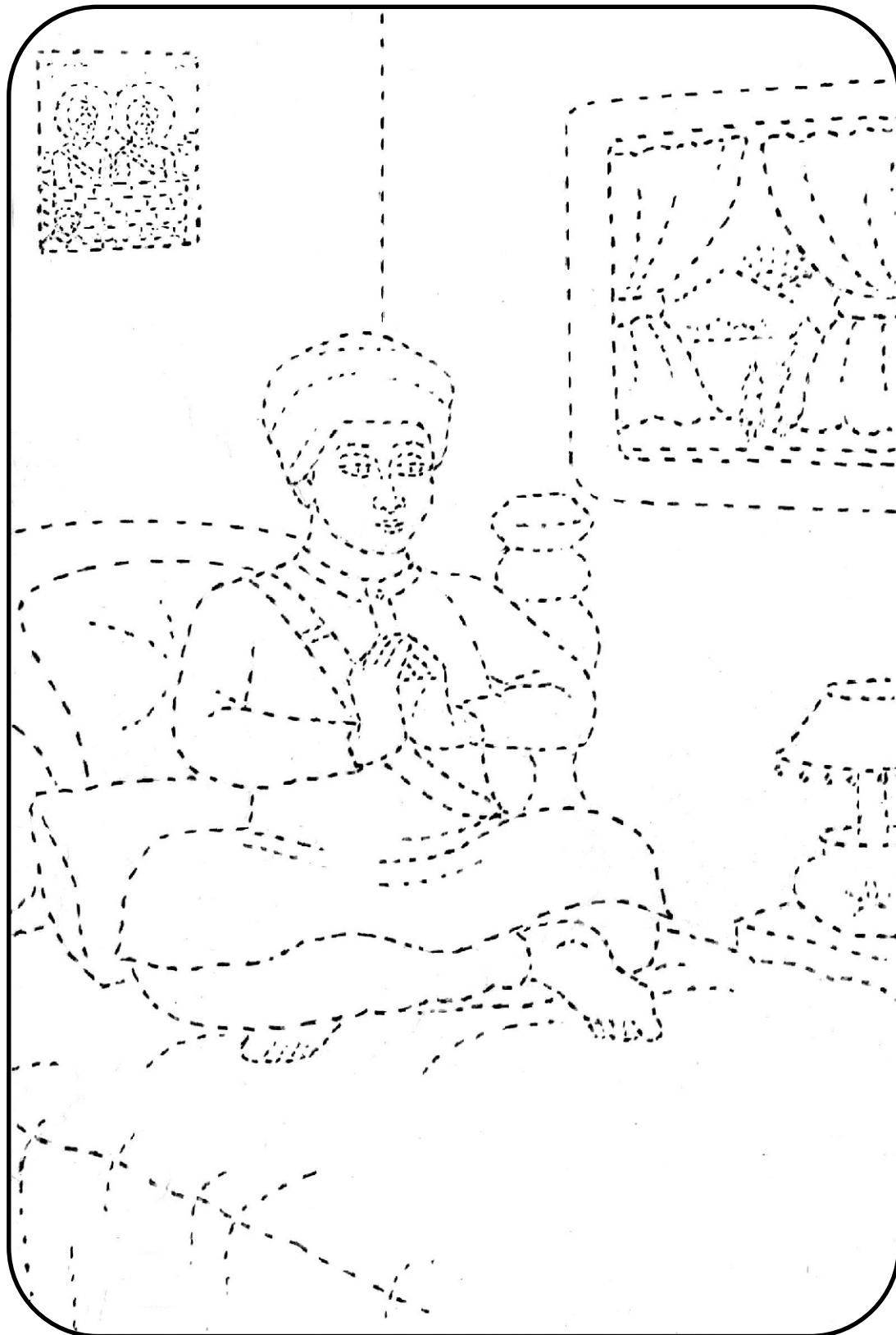


## ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ

ਵਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਦਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ ॥ ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ਨਾਨਕ ਚਾਉ ਏਹੁ ॥



## ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ

ਵਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਦਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ ॥ ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ਨਾਨਕ ਚਾਉ ਏਹੁ ॥



ਰੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁਲਾਵਾਂ।  
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਦਾਨ ਬਖਸ਼ੇ ਤਾਂ ਕਿ  
ਮੈਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹਾਂ।  
ਮੇਰੀ (ਨਾਨਕ ਦੀ) ਇਹ ਹਾਰਦਿਕ ਇੱਛਾ ਹੈ।

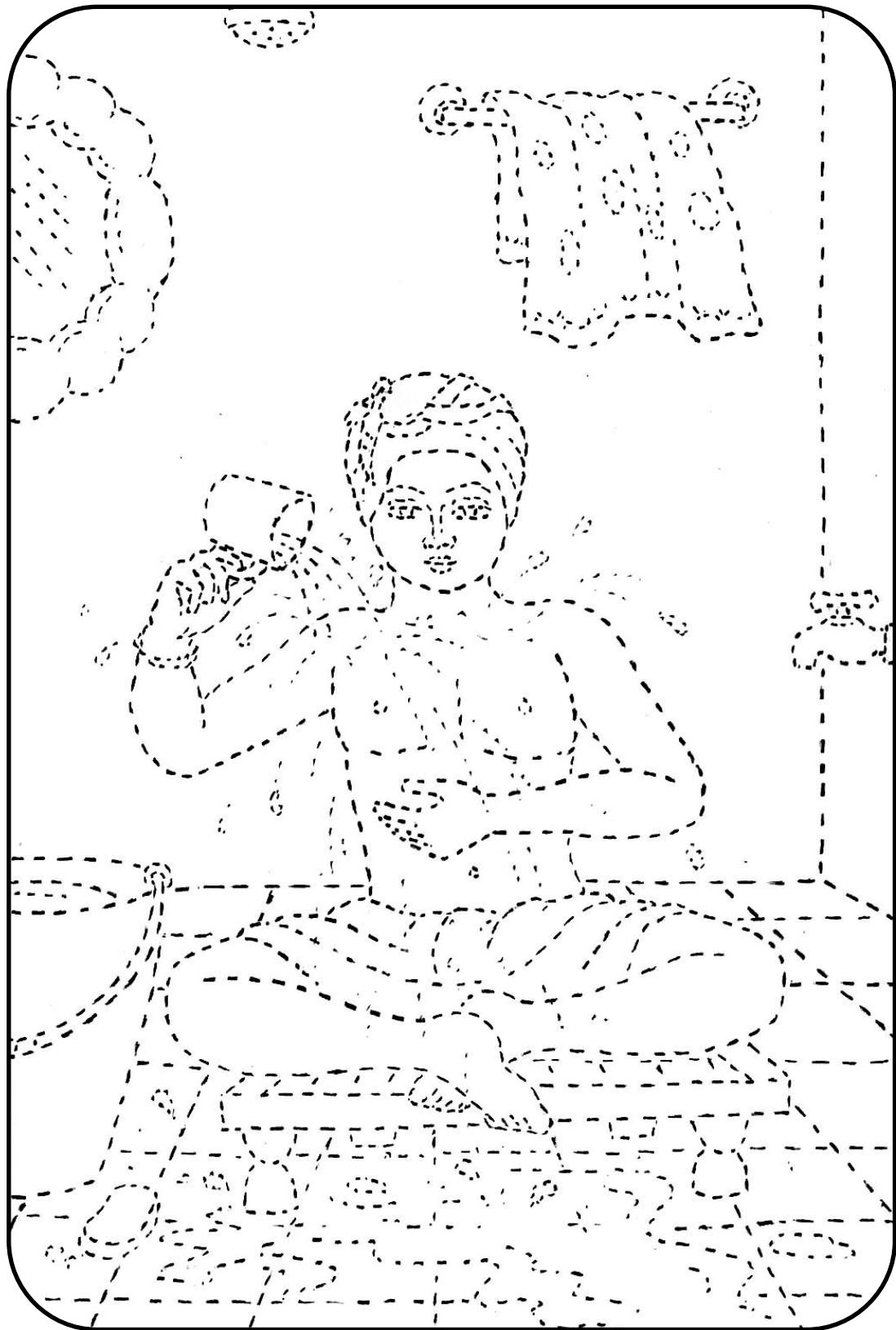
Never forget me, O great giver - please bless me with  
Your Naam. To sing your glorious praises day and night.  
This is my (Nanak's) heart - felt desire.

ਉਪੱਧ ਲਿਖੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ  
ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਸੈਨੂੰ ਆਘਣੇ ਨਘ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ੇ  
ਅਤੇ ਸੈਨੂੰ ਆਘ ਜੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁਲਾਵਾਂ ਮੈਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਆਘ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹਾਂ  
ਅਤੇ ਸੈਨੂੰ ਆਘ ਜੀ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਚਾਉ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮੇਰੇ 'ਤੇ  
ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਘ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਅ ਵੀ  
ਆਘ ਜੀ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਸੈਨੂੰ ਆਘ ਜੀ ਦੇ ਦਿਆਲੂ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਂਗਾ  
ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਵੀ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਜੂਲਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹੀਆ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਸੈਨੂੰ ਆਘ ਜੀ ਦੇ  
ਸਿੱਠ ਬੋਲੜੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖਾਂਗਾ ਤਾਂ ਸੈਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੌਝਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲਾਂਗਾ ਮੇਰਾ ਮਨ  
ਦਿਨ ਰਾਤ ਆਘ ਜੀ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਾਲਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁੱਸ਼ਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ  
ਦੁਖਾਏਗਾ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਚੁਗਾਏਗਾ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੇਗਾ  
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਓ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਿਆਰੇ ਬੌਚਿਓ, ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਉਪਰ ਉਪਰੋਕਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖੇ ਜੀ।

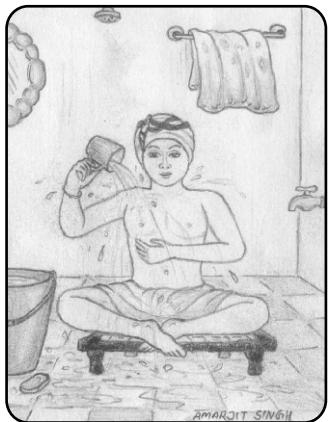
## ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਮੇਂ

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ॥



## ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਮੇਂ

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ॥

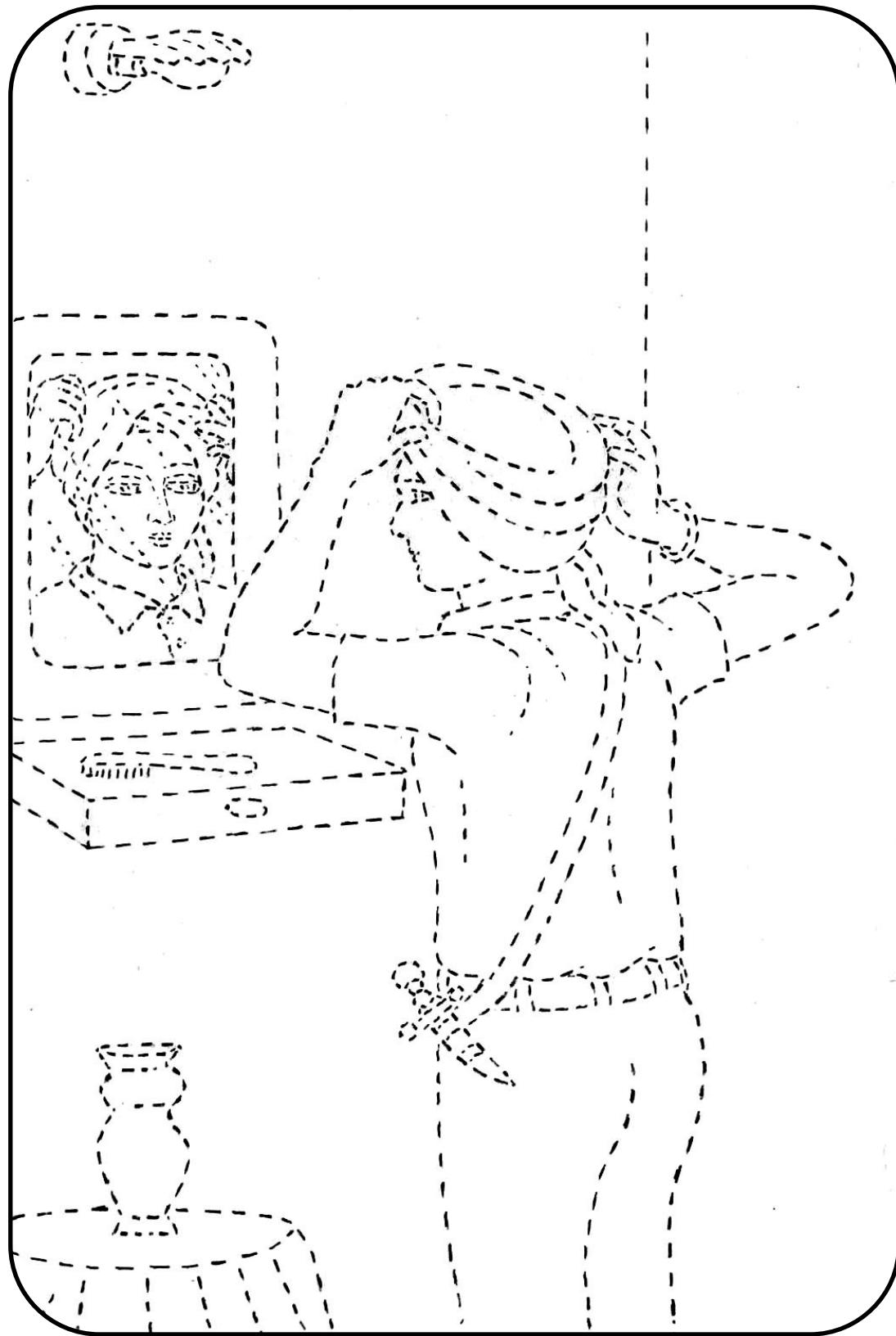


ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ!  
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਨ ਤੇ ਮਨ  
ਦੇਵੇਂ ਅਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

After taking your cleansing bath, remember  
your GOD in meditation and your mind & body  
shall be free of disease.

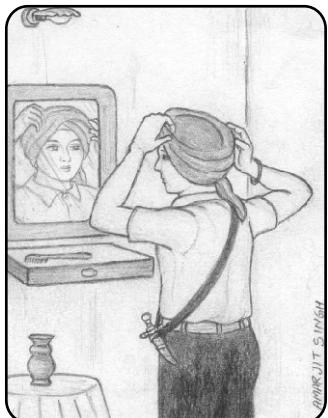
# ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪ ॥ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੂਪੁ ॥



## ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪੁ ॥ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੂਪੁ ॥

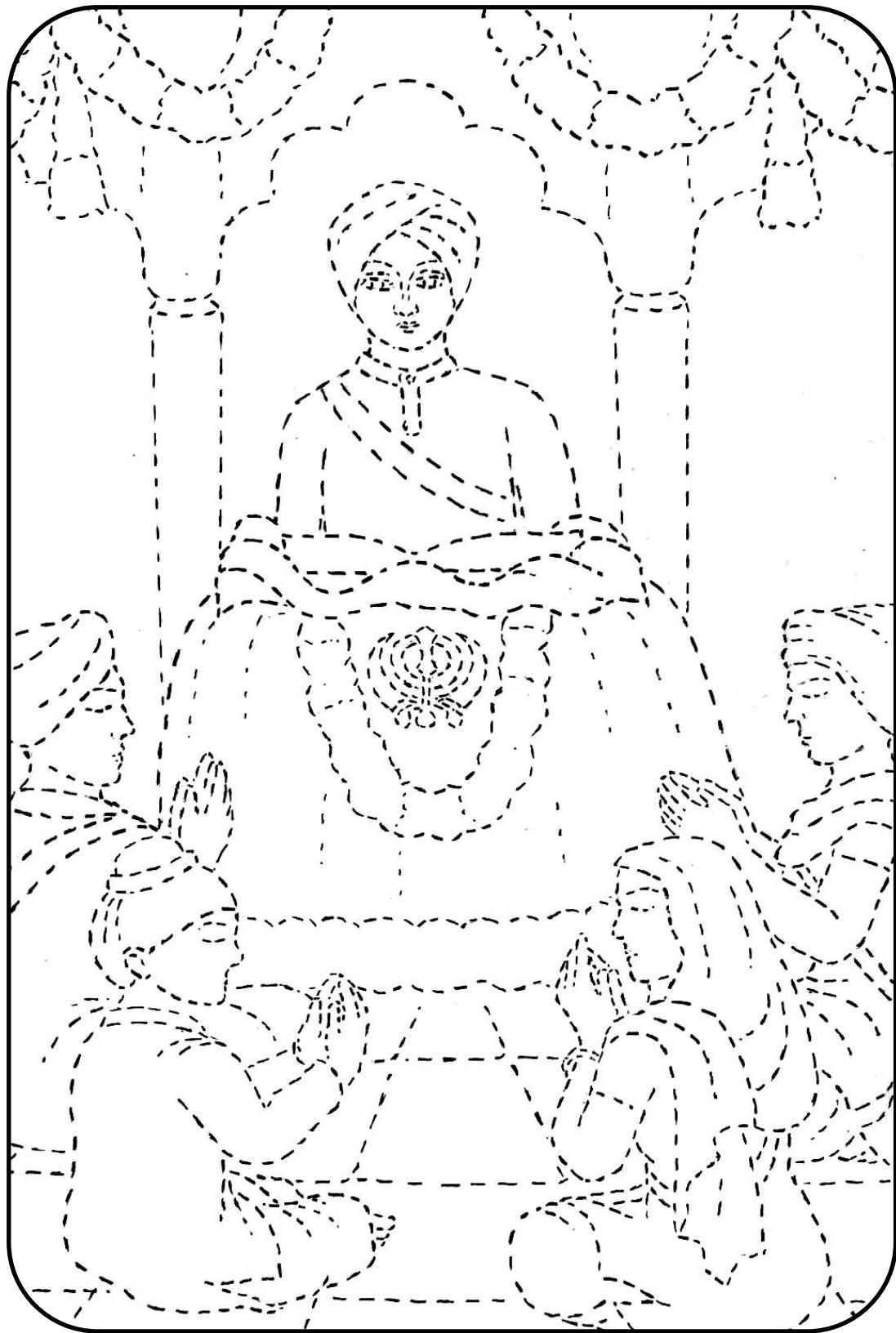


ਜਿਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੁੰਦਰ ਹਾਂ,  
ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ।  
ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਬੇਅੰਤ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

By His Grace, your form is so beautiful;  
constantly remember God, the incomparably beautiful one.

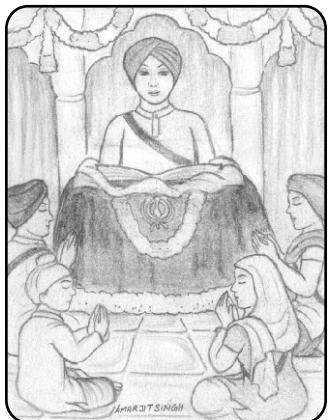
ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

ਗੁਰੂ ਦੁਆਰੈ ਹੋਇ ਸੋਝੀ ਪਾਇਸੀ ॥



## ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

# ਗੁਰੂ ਦੁਆਰੈ ਹੋਇ ਸੋਝੀ ਪਾਇਸੀ ॥

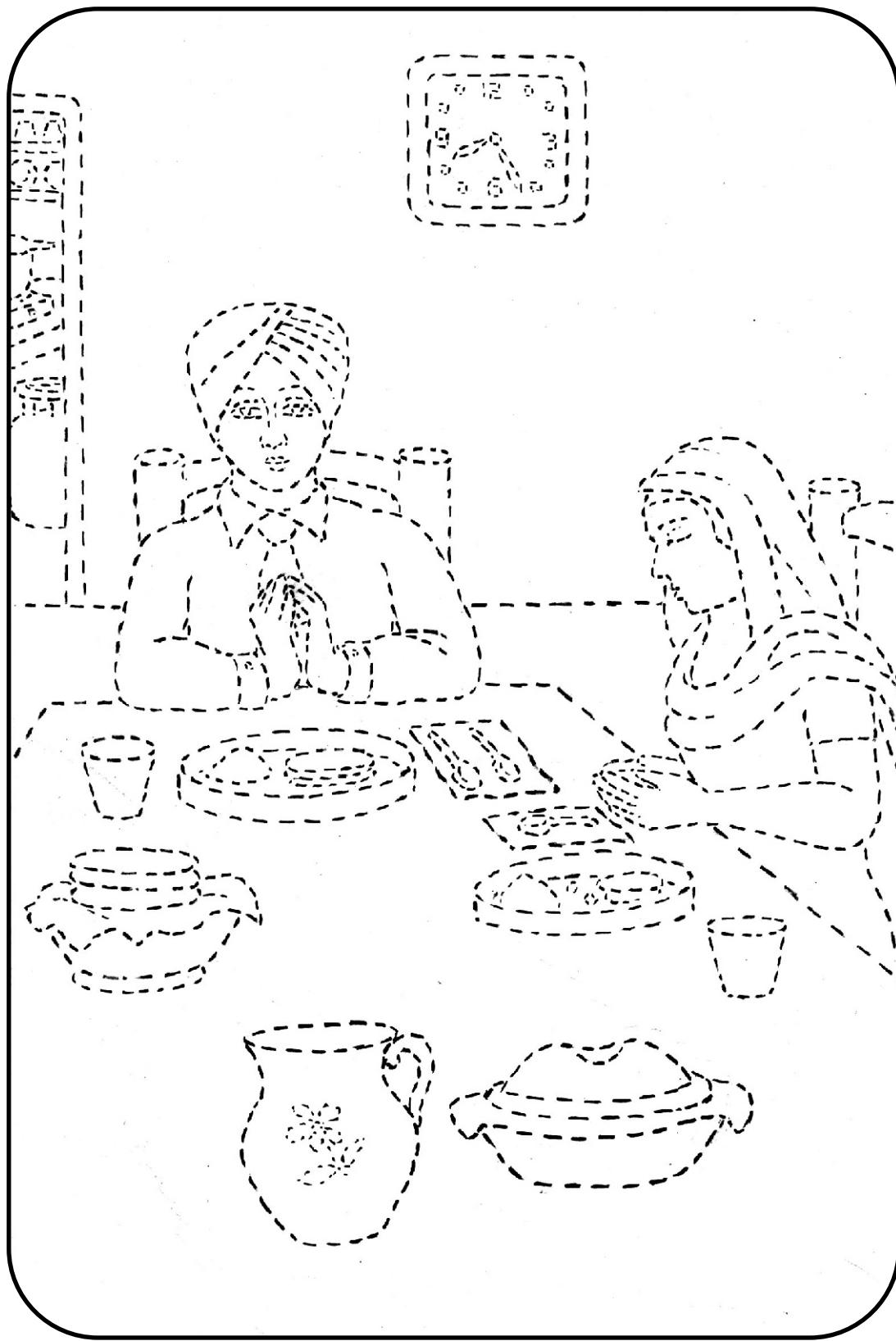


ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ  
ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Through the Gurudwara  
(Guru's Gate, i.e. listening to Gurbani)  
one obtains wisdom.

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ

ਤੂ ਦਾਤਾ ਦਾਤਾਰੁ ਤੇਰਾ ਦਿਤਾ ਖਾਵਣਾ ॥



## ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ

ਤੁ ਦਾਤਾ ਦਾਤਾਰੁ ਤੇਰਾ ਦਿਤਾ ਖਾਵਣਾ ॥

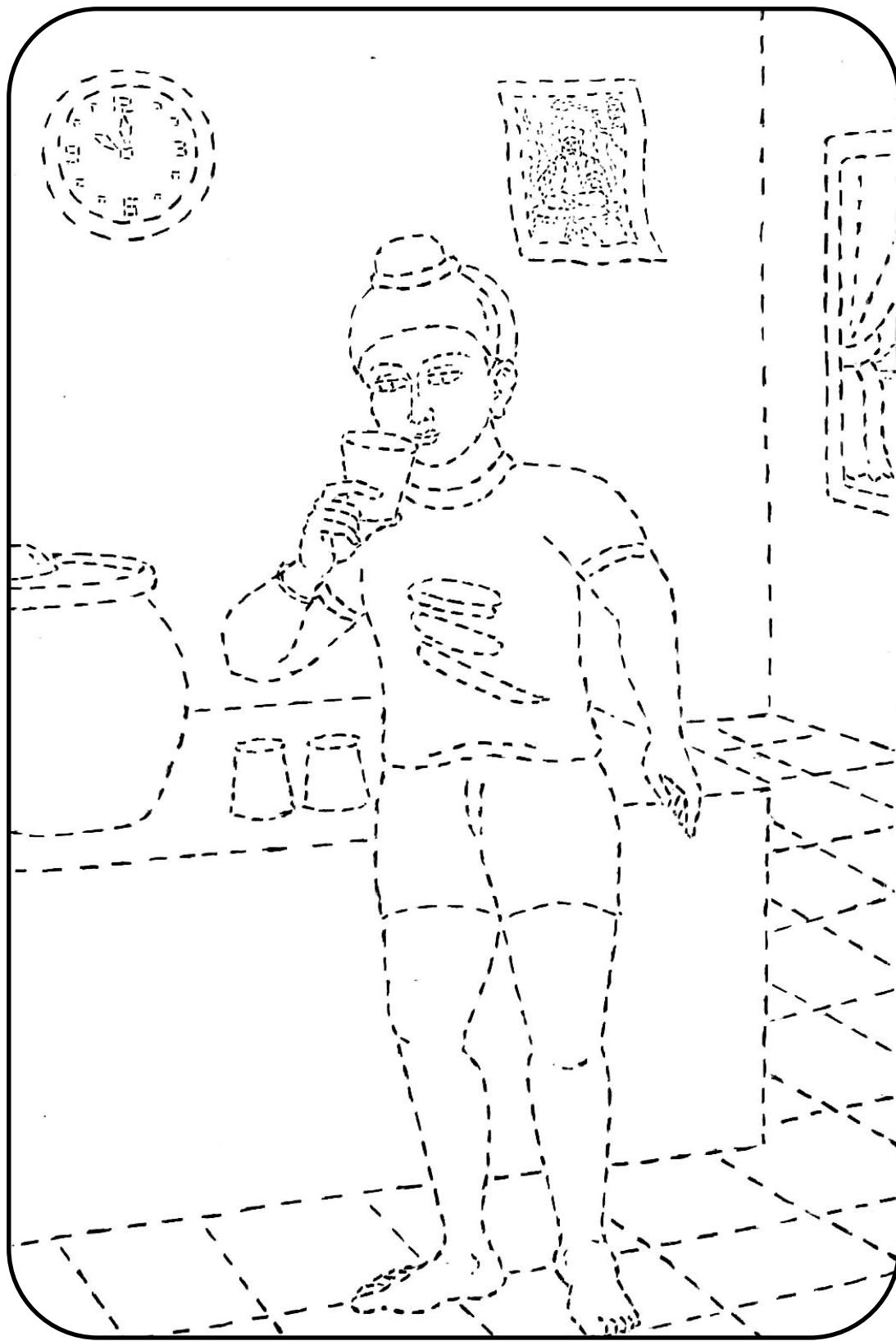


ਹੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ! ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਭੇਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ  
ਇਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

You are the Giver, the Great Giver;  
we eat whatever You give us.

## ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਸਮੇਂ

ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ ਜਿਤੁ ਹਰਿਆ ਸਭ ਕੋਇ ॥



## ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਸਮੇਂ

ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ ਜਿਤੁ ਹਰਿਆ ਸਭ ਕੋਇ ॥

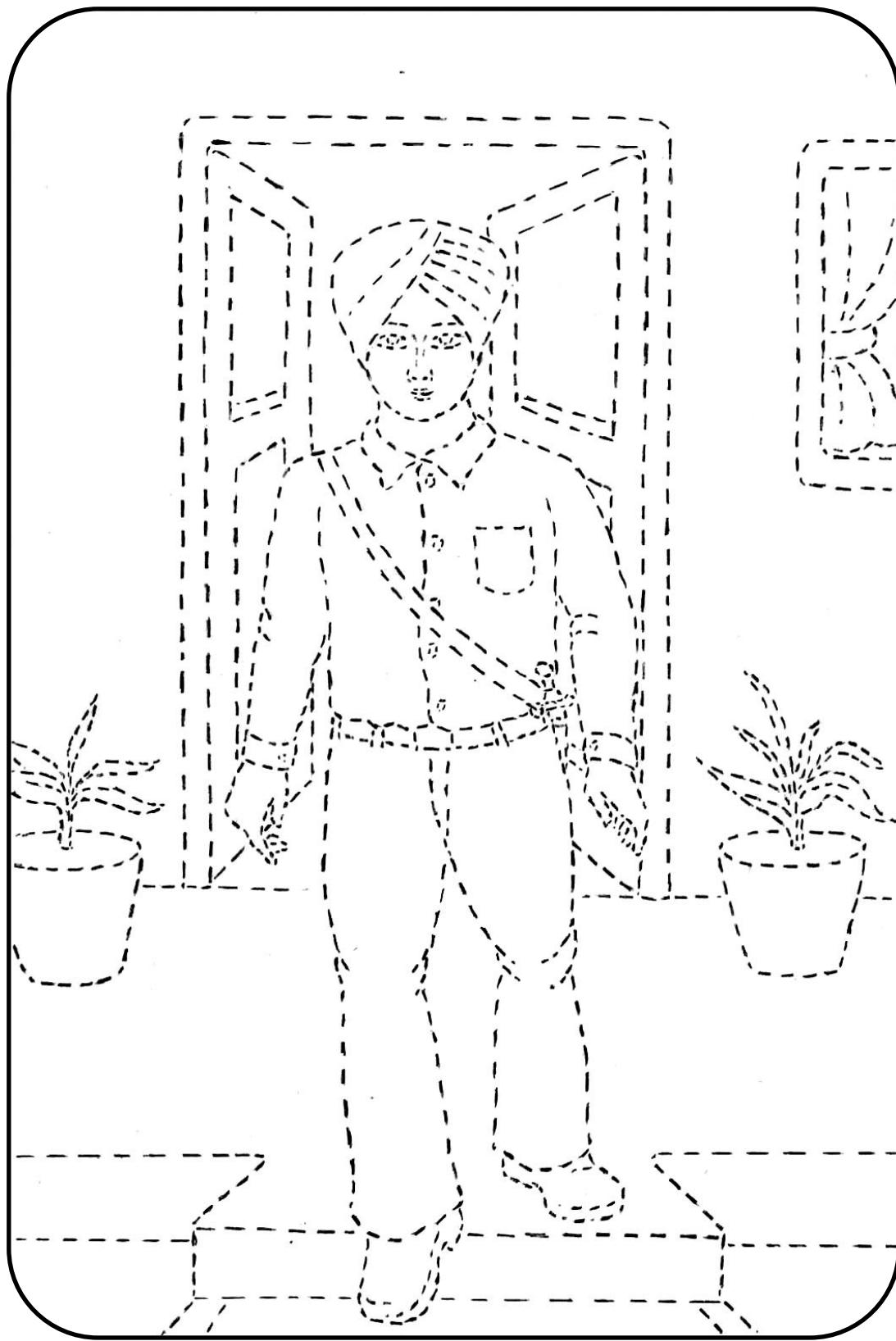


ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ  
ਇਸ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਹਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

Primarily, life originates in water which enlivens all others.

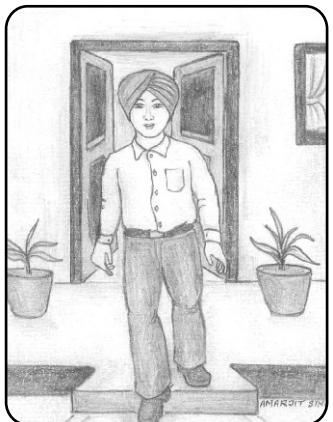
## ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

ਘਰਿ ਬਾਹਰਿ ਤੇਰਾ ਭਰਵਾਸਾ ਤੂ ਜਨ ਕੈ ਹੈ ਸੰਗਿ ॥



## ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

ਘਰਿ ਬਾਹਰਿ ਤੇਰਾ ਭਰਵਾਸਾ ਤੂ ਜਨ ਕੈ ਹੈ ਸੰਗਿ ॥



ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੇਵਲ ਤੇਰਾ ਹੀ ਭਰੋਸਾ ਹੈ।  
ਤੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

'O' God I have your blessings at home as well as outside.  
You are always with your servant (me).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

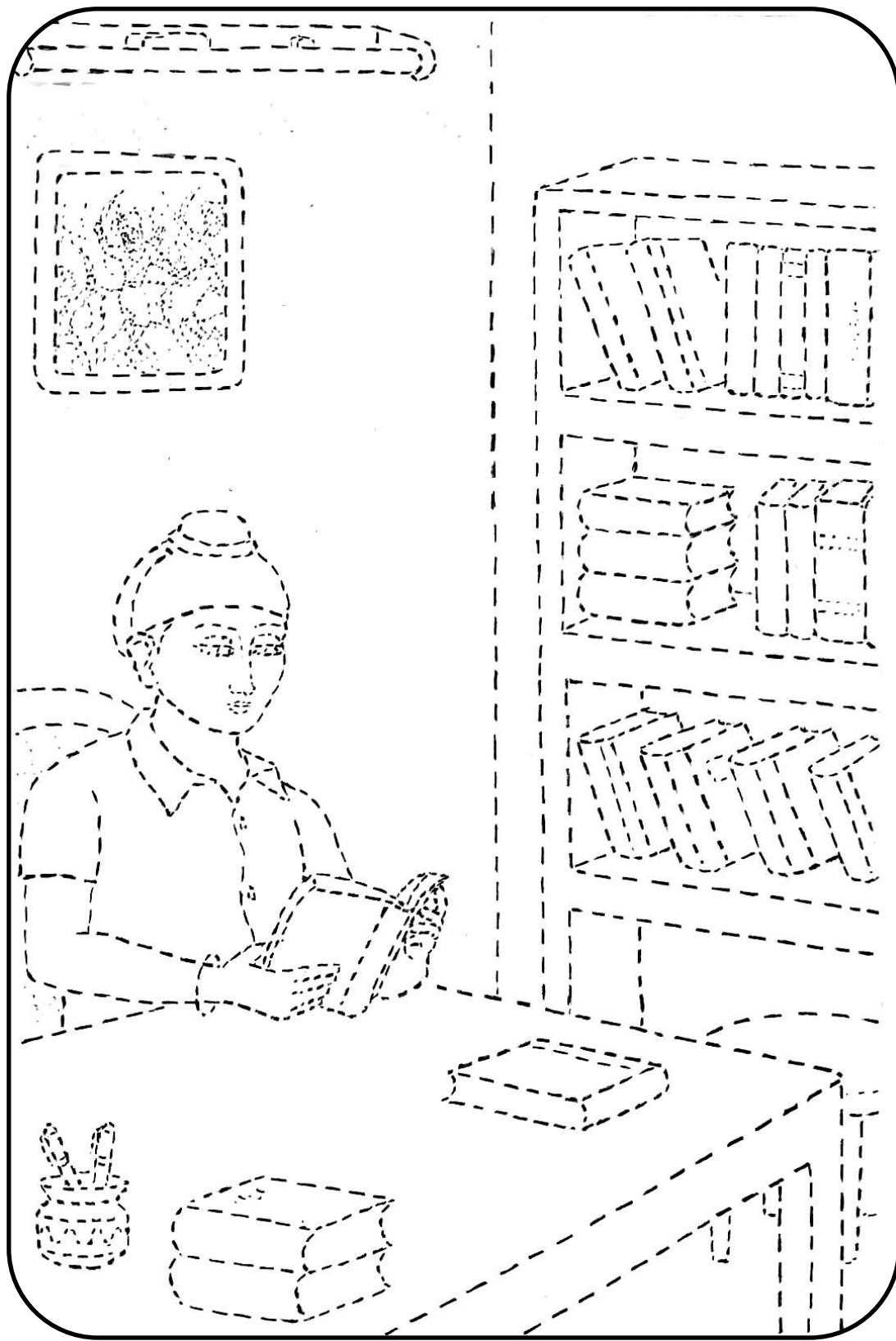
---

---

---

# ਪੜਾਈ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਵਿਦਿਆ ਵੀਚਾਰੀ ਤਾਂ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ॥



# ਪੜਾਈ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

## ਵਿਦਿਆ ਵੀਚਾਰੀ ਤਾਂ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ॥



ਵਿੱਦਿਆ ਵਿਚਾਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਿੱਧੀ ਹੈ ਅਤੇ  
ਆਦਮੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

If contemplated and reflected upon knowledge you will  
become a benefactor to others.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

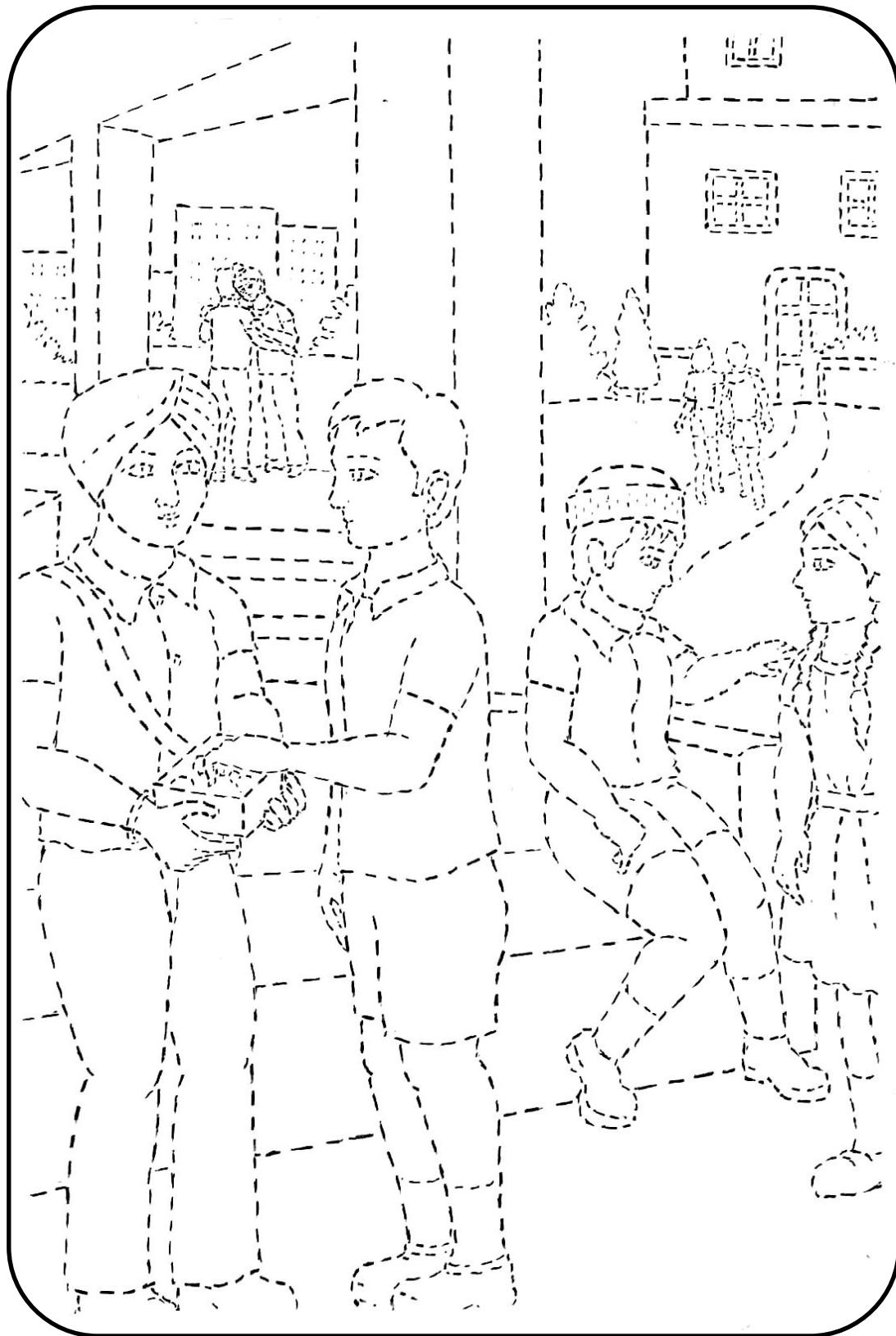
---

---

---

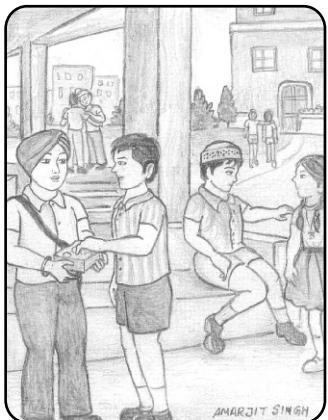
ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਸਮੇਂ

ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ ॥ ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੇ ਮੰਦੇ ॥



## ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਸਮੇਂ

ਅਵਾਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ ॥ ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੇ ਮੰਦੇ ॥

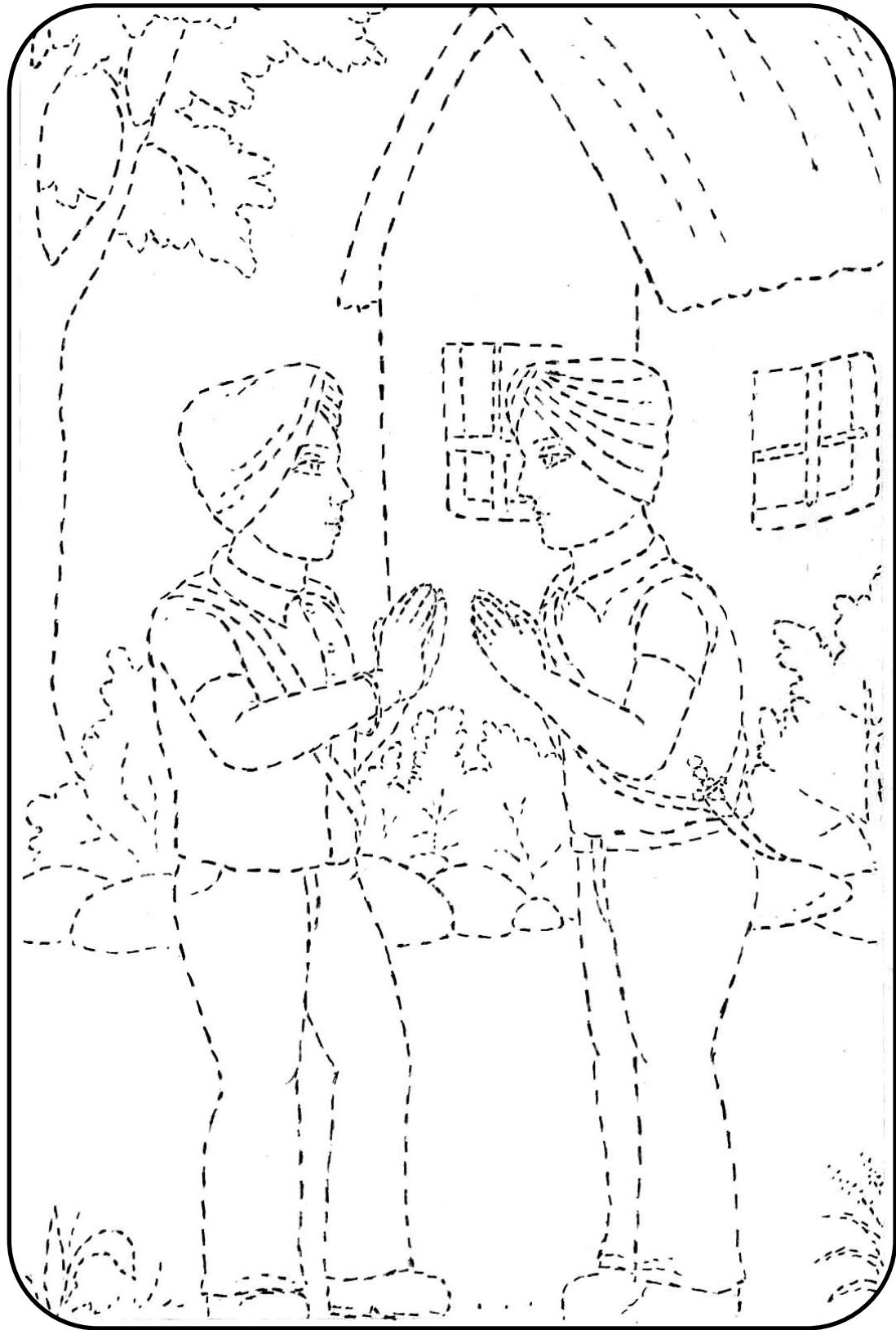


ਹਰ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਉਸ ਰੱਬੀ ਨੂਰ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।  
ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਨੂਰ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।  
ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਨ ਹਨ ਸਾਨੂੰ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ  
ਵਖਰੇਵੇਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

By His Creative Power God first created light (Jot)  
All mortal beings are His creation. The entire universe  
welcomed up from his light (Jot). So no one is good or bad.

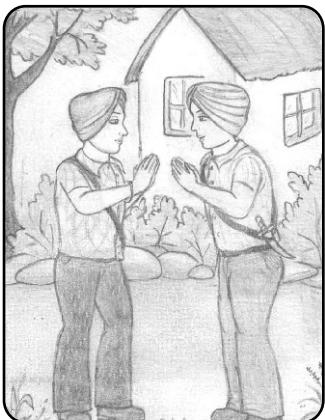
# ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥



## ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

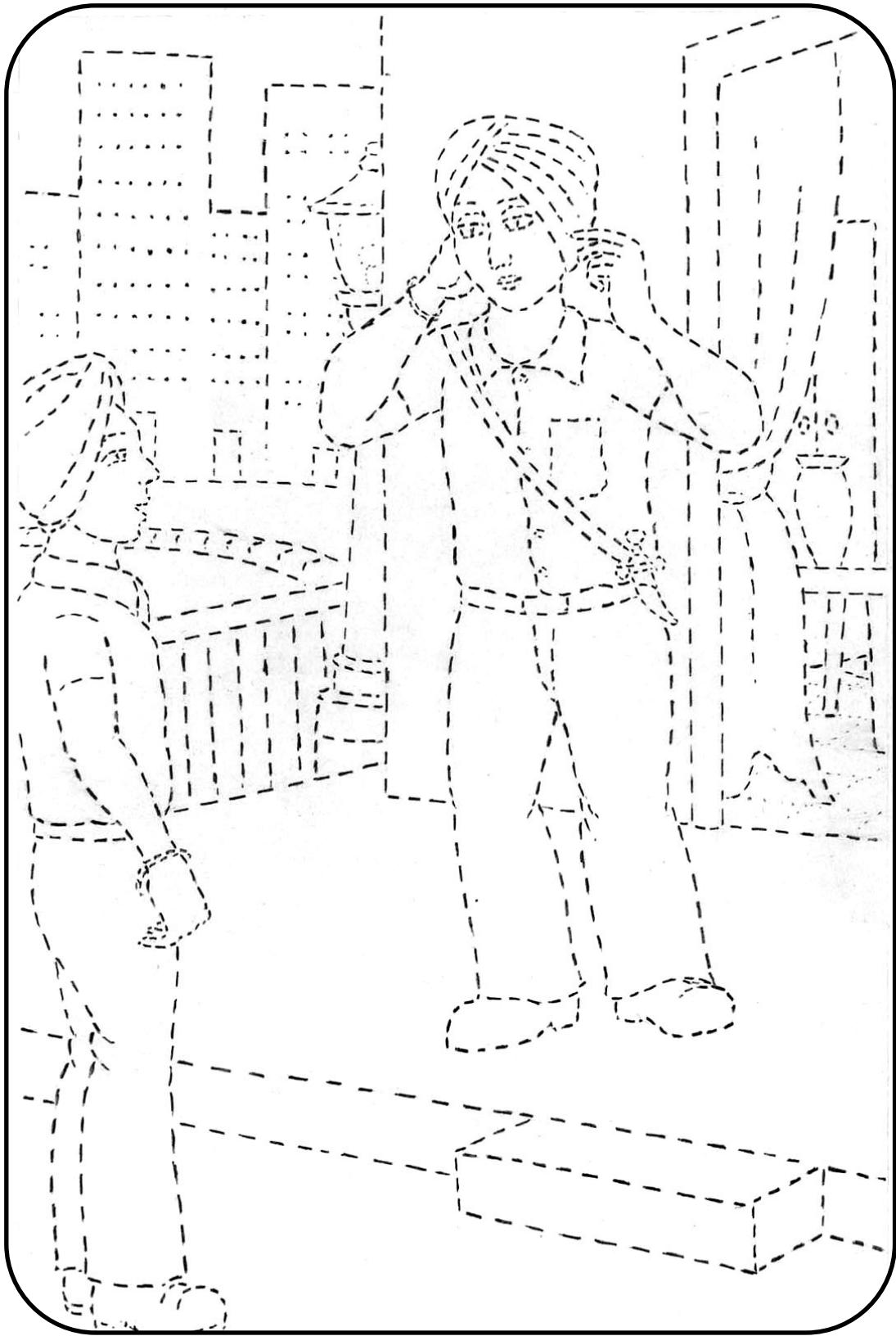


ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ  
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਬੁਲਾਓ।  
ਭਾਵ ਕਿ ਖਾਲਸਾ ਵੀ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਅਤੇ  
ਫਤਹਿ (ਜਿੱਤ) ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਹੈ।

Always say Waheguru Ji Ka Khalsa, Waheguru Ji Ki Fateh.  
Means Khalsa belongs to  
Waheguru and victory be to Waheguru.

## ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰੇ

ਕਰਨ ਨ ਸੁਣੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ॥ ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ ॥



## ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰੇ

ਕਰਨ ਨ ਸੁਣੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ॥ ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ ॥

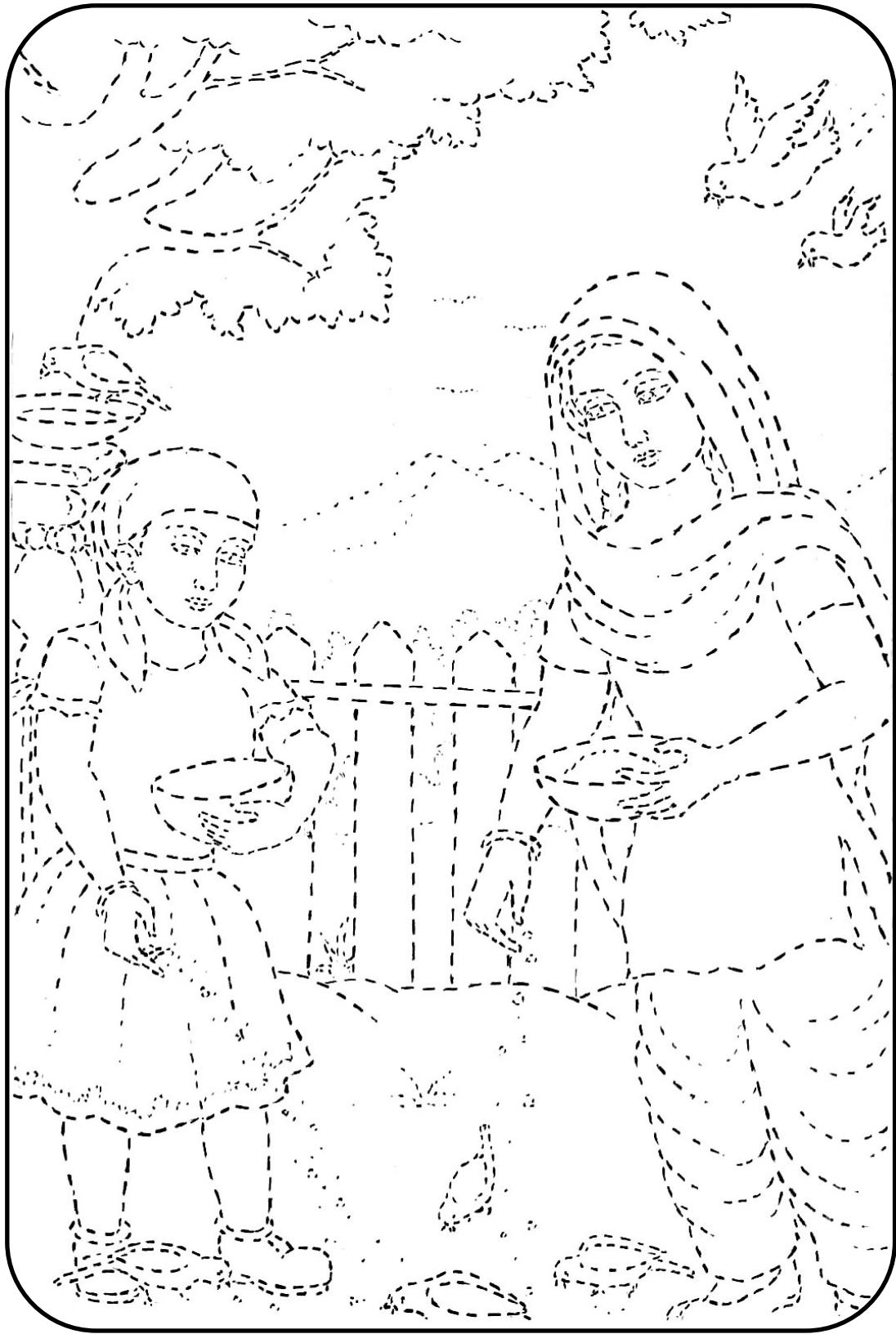


ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੁਣੋ।  
ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਸਮਝੋ।  
(ਭਾਵ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ)

Gursikh does not speak or listen to gossip against others and rather consider himself or herself to be the worst of all.  
(means he remains conscious about his own weaknesses)

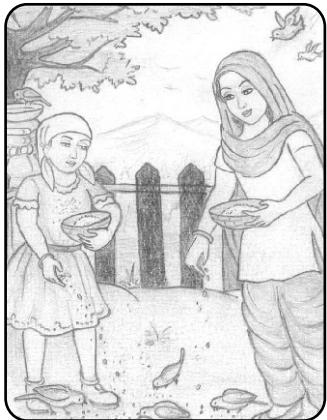
## ਪੰਜਾਬੀਆਂ 'ਤੇ ਦਇਆ

ਮਨਿ ਸੰਤੋਖ ਸਰਬ ਜੀਅ ਦਇਆ ॥ ਇਨ ਬਿਧਿ ਬਰਤੁ ਸੰਪੂਰਨ ਭਇਆ ॥



## ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਮਨੁਸਾਂ 'ਤੇ ਦਇਆ

ਮਨਿ ਸੰਤੋਖ ਸਰਬ ਜੀਅ ਦਇਆ ॥ ਇਨ ਬਿਧਿ ਬਰਤੁ ਸੰਪੂਰਨ ਭਇਆ ॥

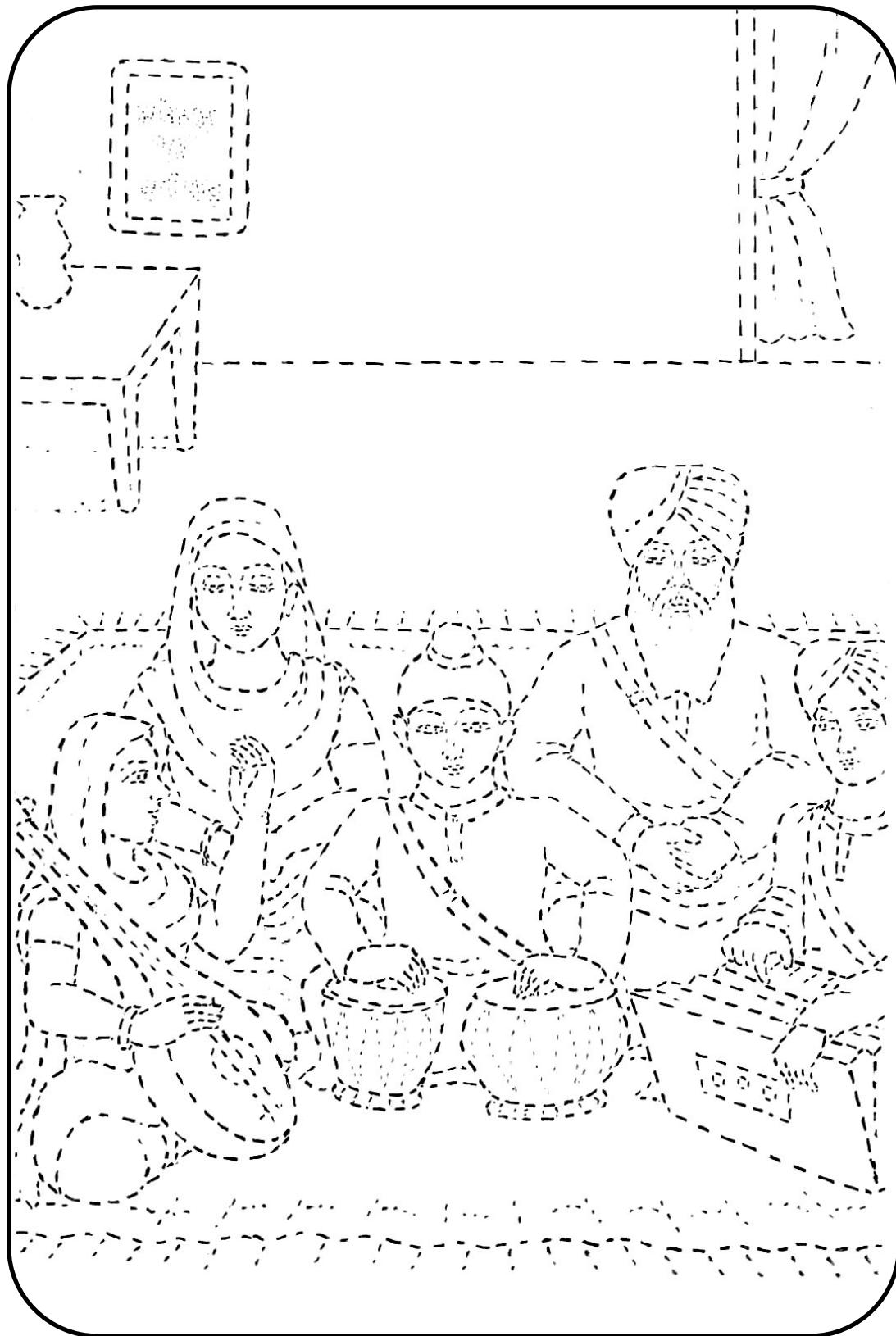


ਹੋ ਪ੍ਰਾਣੀ! ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੋਖ ਧਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ  
ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਵਰਤ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
(ਭਾਵ ਇਹ ਹੀ ਅਸਲੀ ਵਰਤ ਹੈ)।

Let your mind be content, and be kind to all beings  
in this way, your fast will be successful.  
(This is the real fast).

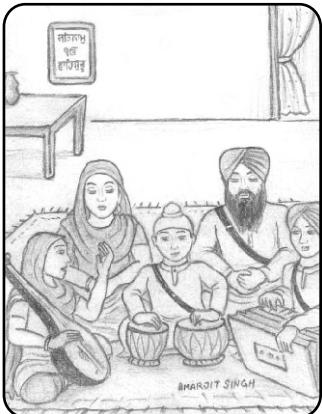
## ਕੀਰਤਨ ਸਮੇਂ

ਐਸਾ ਕੀਰਤਨੁ ਕਰਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥ ਈਹਾ ਉਹਾ ਜੋ ਕਾਮਿ ਤੇਰੈ ॥



## ਕੀਰਤਨ ਸਮੇਂ

ਐਸਾ ਕੀਰਤਨੁ ਕਰਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥ ਈਹਾ ਉਹਾ ਜੋ ਕਾਮਿ ਤੇਰੈ ॥



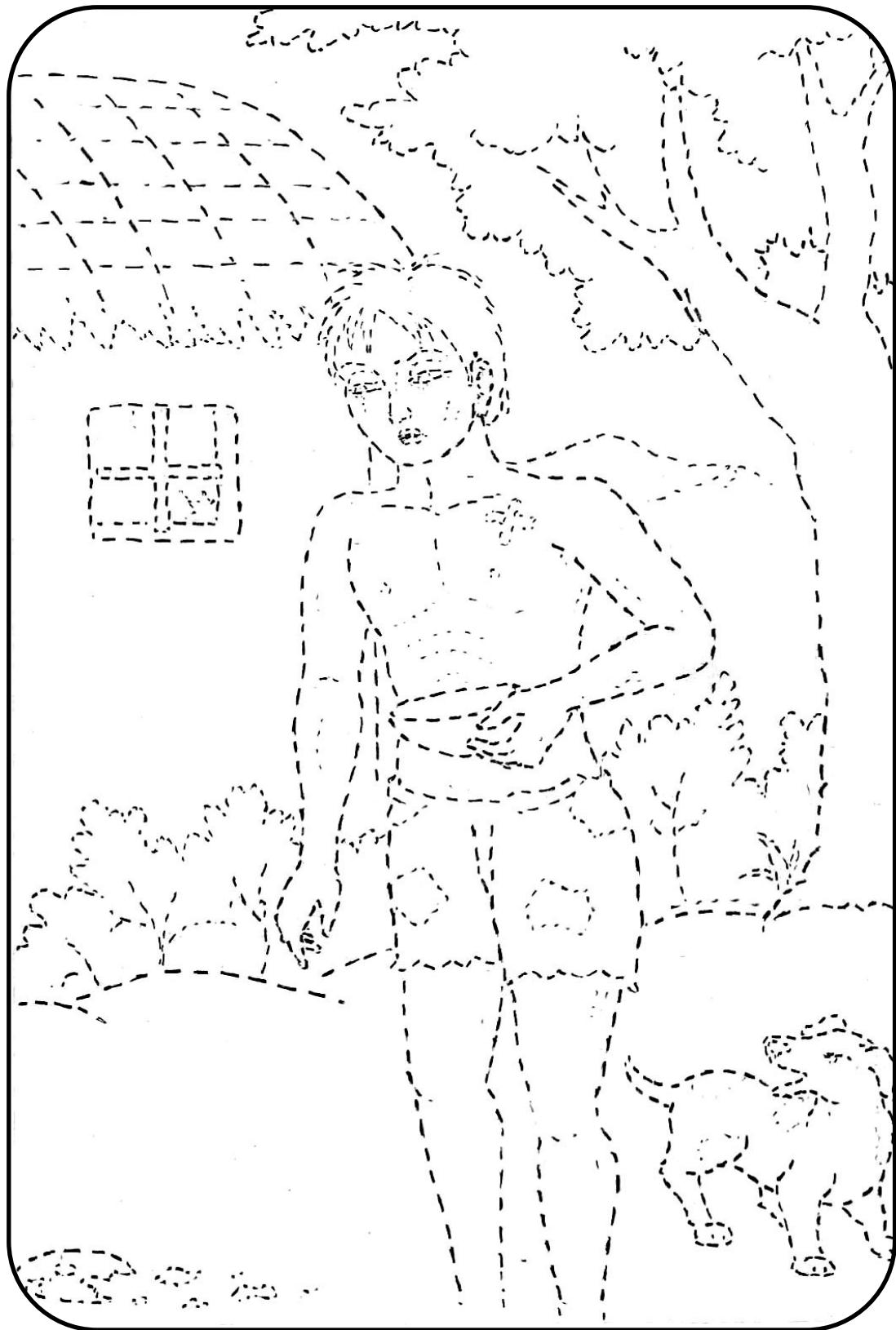
ਰੇ ਮੇਰੇ ਮਨ!

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੀਰਤਨ (ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਅਤੇ ਗੁਣ ਗਾਣ)।  
ਕਰ ਜੋ ਲੋਕ ਤੇ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਤੇਰੇ ਕੰਮ ਆਵੇ।

O my mind, do such a kirtan (singing praises of Lord)  
which will help you in this as well as the next world.

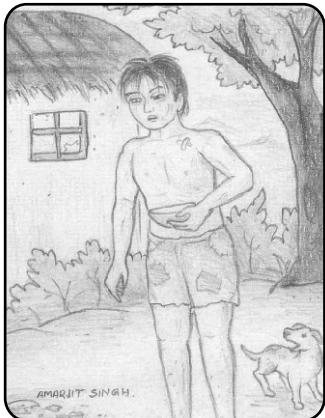
ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰੋ

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥



# ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰੋ

## ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥

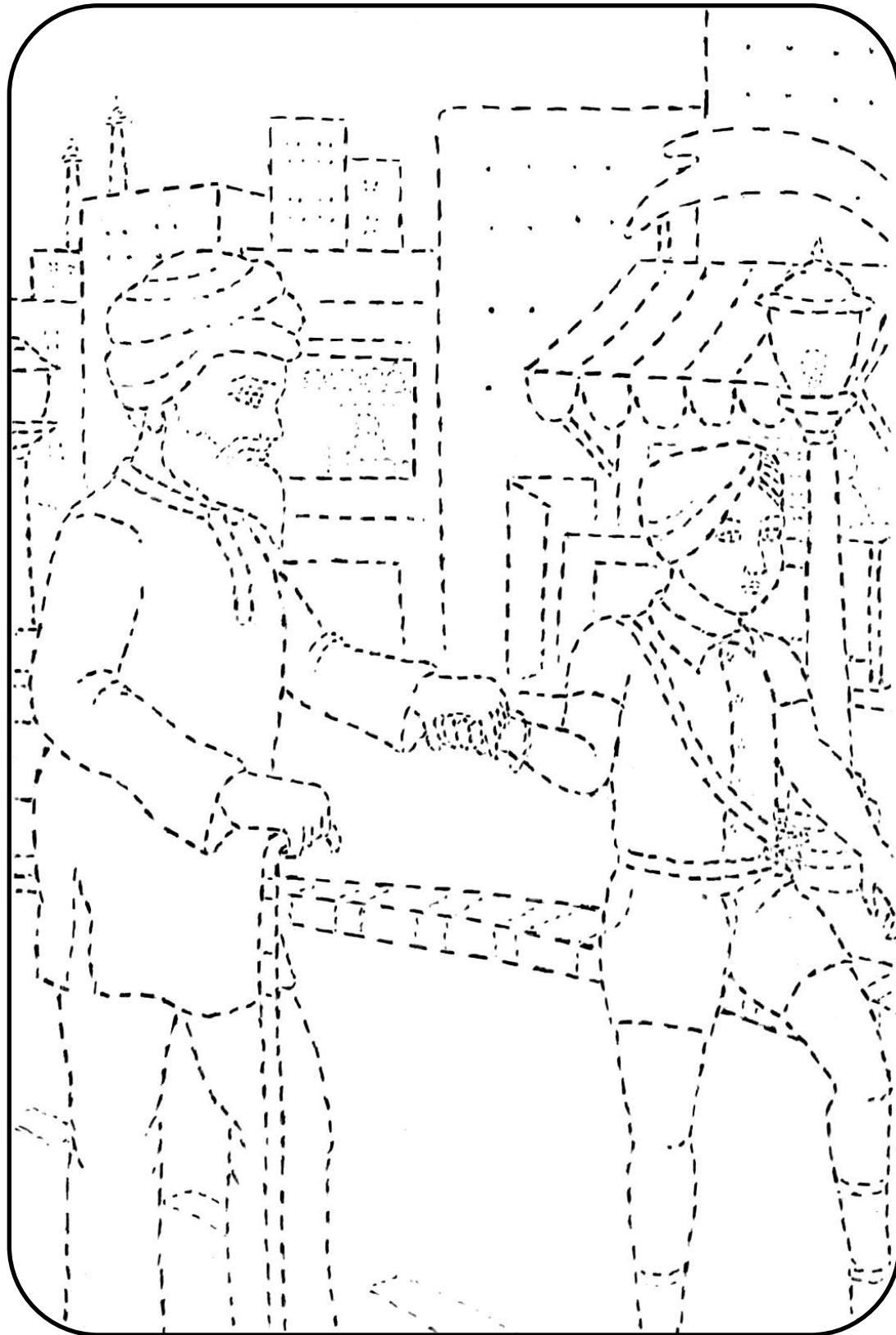


ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ 'ਚ ਫਸਿਆ ਮਨੁੱਖ  
ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

Without contemplating on the name of the Lord,  
you shall suffer.

## ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਮੇਂ

ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਏ ਨਿਹਕਾਮੀ ॥ ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ ॥



## ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਮੇਂ

ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਏ ਨਿਹਕਾਮੀ ॥ ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ ॥

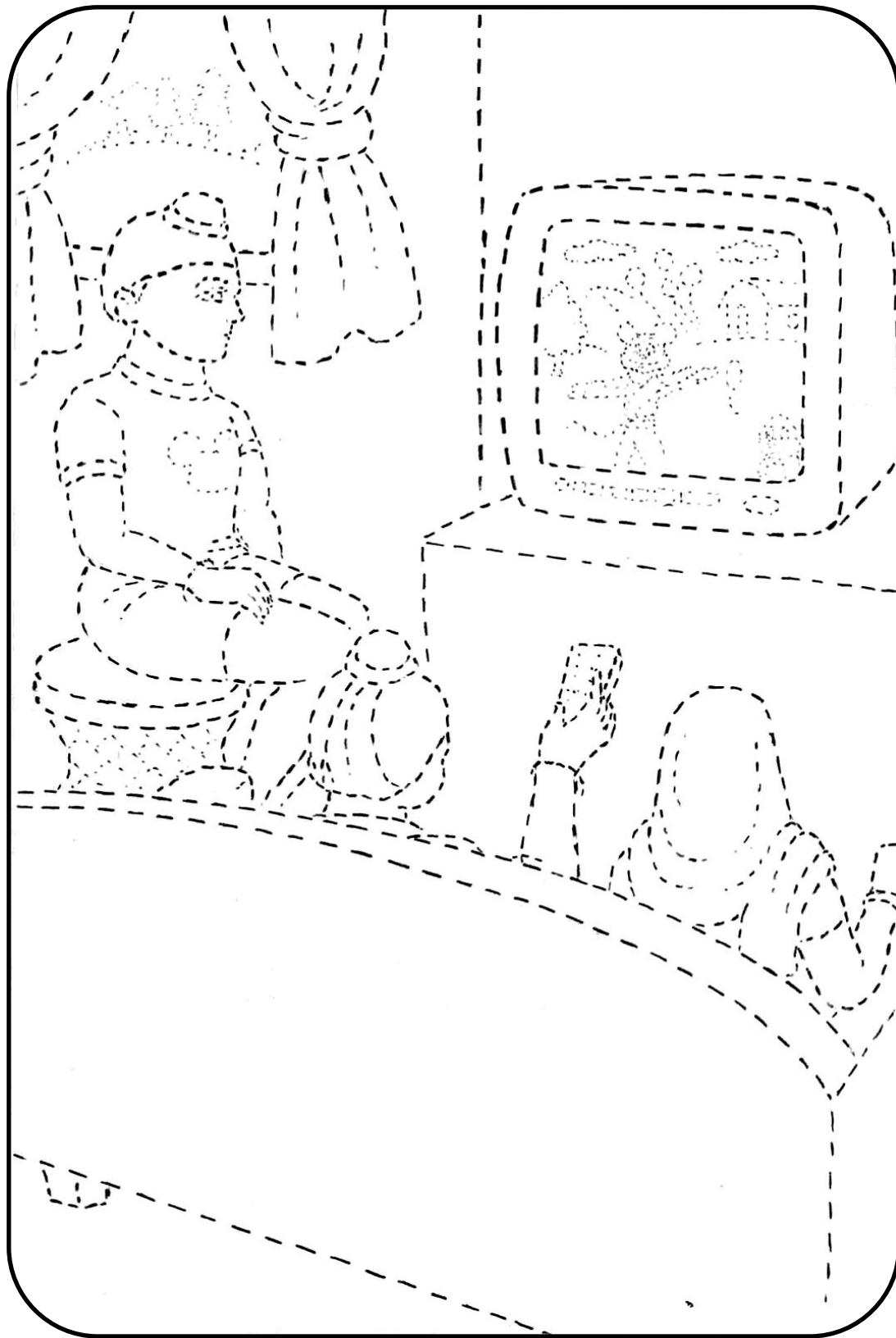


ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਨੂੰ ਰੀ ਪੜ੍ਹ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

One who performs selfless service  
shall attain his Lord and Master.

ਸੰਸਾਰਕ ਤਮਾਸੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ

ਅਖੀ ਵੇਖਿ ਨ ਰਜੀਆ ਬਹੁ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ ॥



## ਸੰਸਾਰਕ ਤਮਾਸੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ

ਅਖੀ ਵੇਖਿ ਨ ਰਜੀਆ ਬਹੁ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ ॥

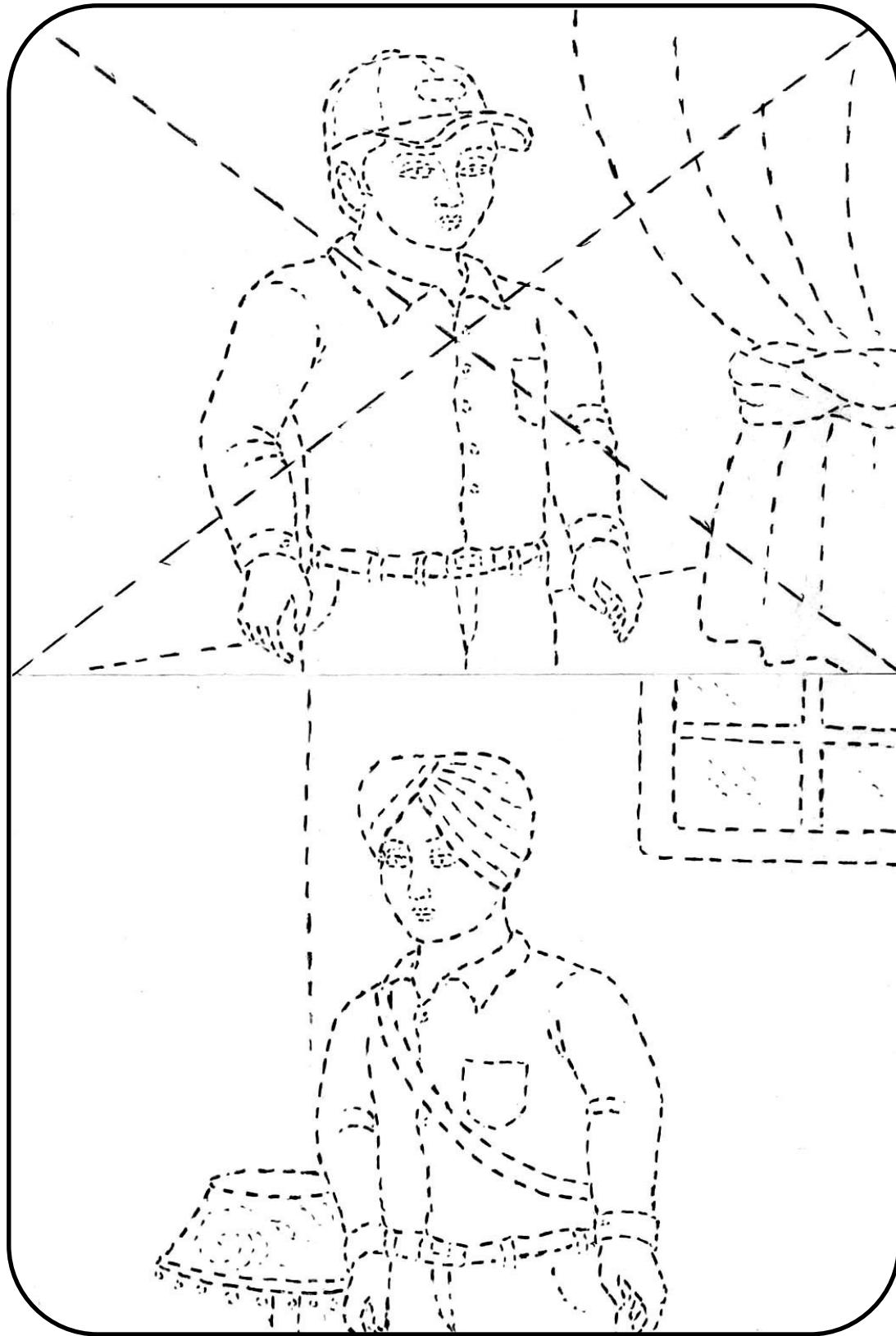


ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਰੱਜਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ  
ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

The eyes are not satisfied even after witnessing & enjoying  
numerous worldly shows.  
So one should restrain himself.

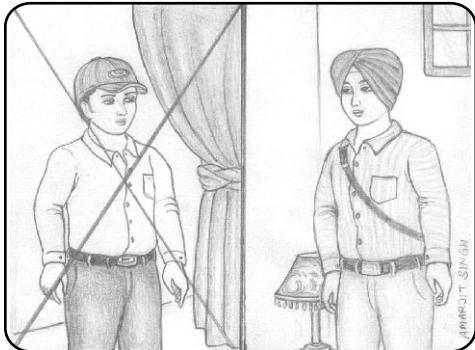
ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾ

ਸਾਬਤ ਸੂਰਤਿ ਦਸਤਾਰ ਸਿਰਾ ॥



# ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾ

## ਸਾਬਤ ਸੂਰਤਿ ਦਸਤਾਰ ਸਿਰਾ ॥



ਸਾਬਤ ਸੂਰਤ (ਪੂਰਨ ਕੇਸਾਧਾਰੀ) ਰਹਿ ਕੇ  
ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਓ।

My turban (with hair) - My style.

## ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਮੇਂ

ਕੇਤਿਆ ਦੁੱਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥ ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥



## ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਮੇਂ

ਕੇਤਿਆ ਦੁੱਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥ ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥



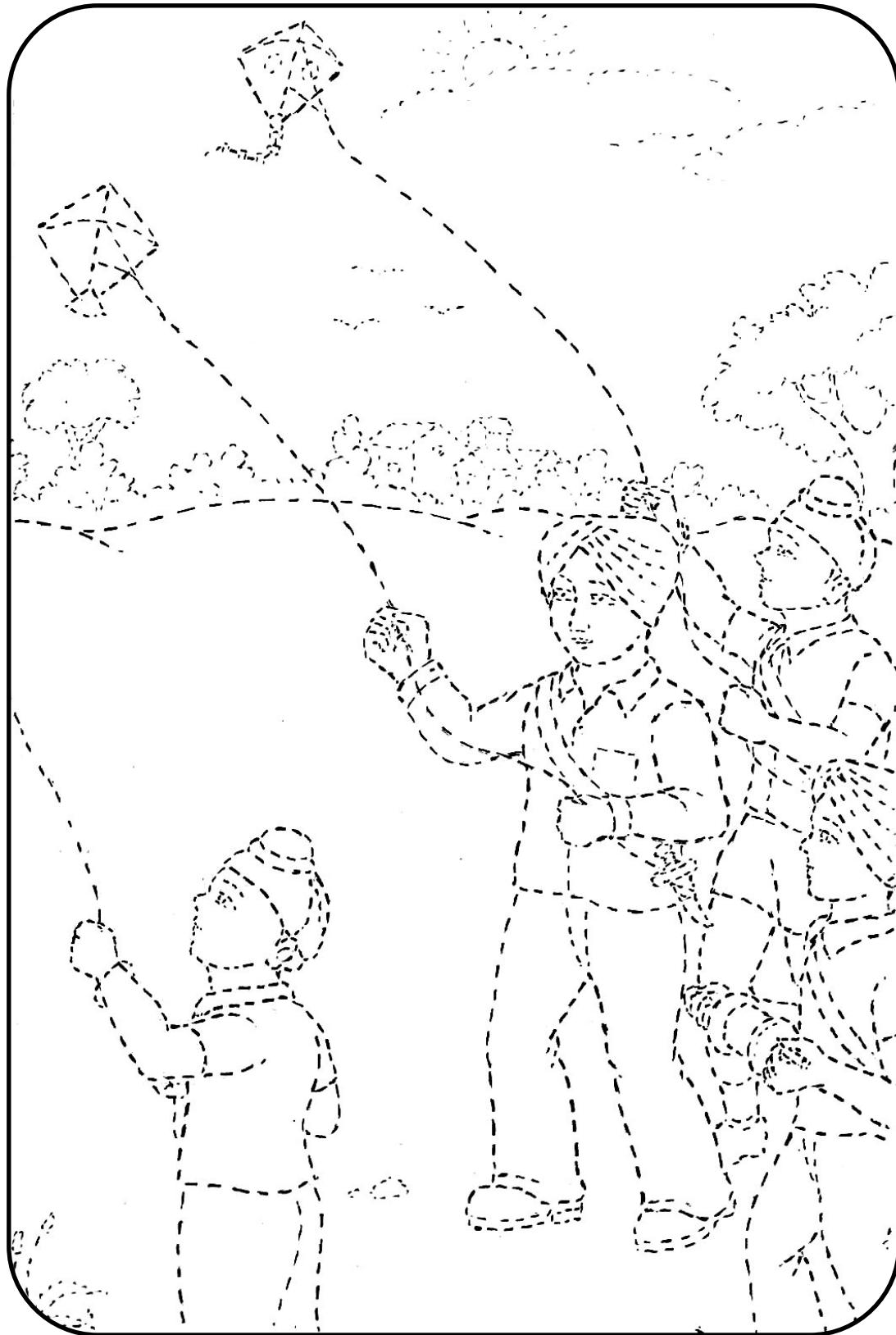
ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ-ਭੂਖ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।  
ਪਰ ਹੇ ਦਾਤਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਹ ਵੀ ਤੇਰੀ ਹੀ ਬਖ਼ਪਿਸ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ  
ਇਹਨਾਂ ਭੁੱਖਾਂ-ਦੁੱਖਾਂ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ  
ਤੇਰੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

Even the distresses, deprivations and constant abuses  
are Your Gifts, O Great Giver!

As these help oneself to understand  
and to be in harmony with your (Lord's) will.

## ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ

ਆਨੀਲੇ ਕਾਗਦੁ ਕਾਟੀਲੇ ਗੂਡੀ ਆਕਾਸ ਮਧੇ ਭਰਮੀਅਲੇ ॥ ਪੰਜ ਜਨਾ ਸਿਉ ਬਾਤ ਬਤਉਆ ਚੀਤੁ ਸੁ ਡੋਰੀ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥



## ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ

ਆਨੀਲੇ ਕਾਗਦੁ ਕਾਟੀਲੇ ਗੁਢੀ ਆਕਾਸ਼ ਮਧੇ ਭਰਮੀਅਲੇ ॥ ਪੰਜ ਜਨਾ ਸਿਉ ਬਾਤ ਬਤਉਆ ਚੀਤੁ ਸੁ ਫੇਰੀ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥

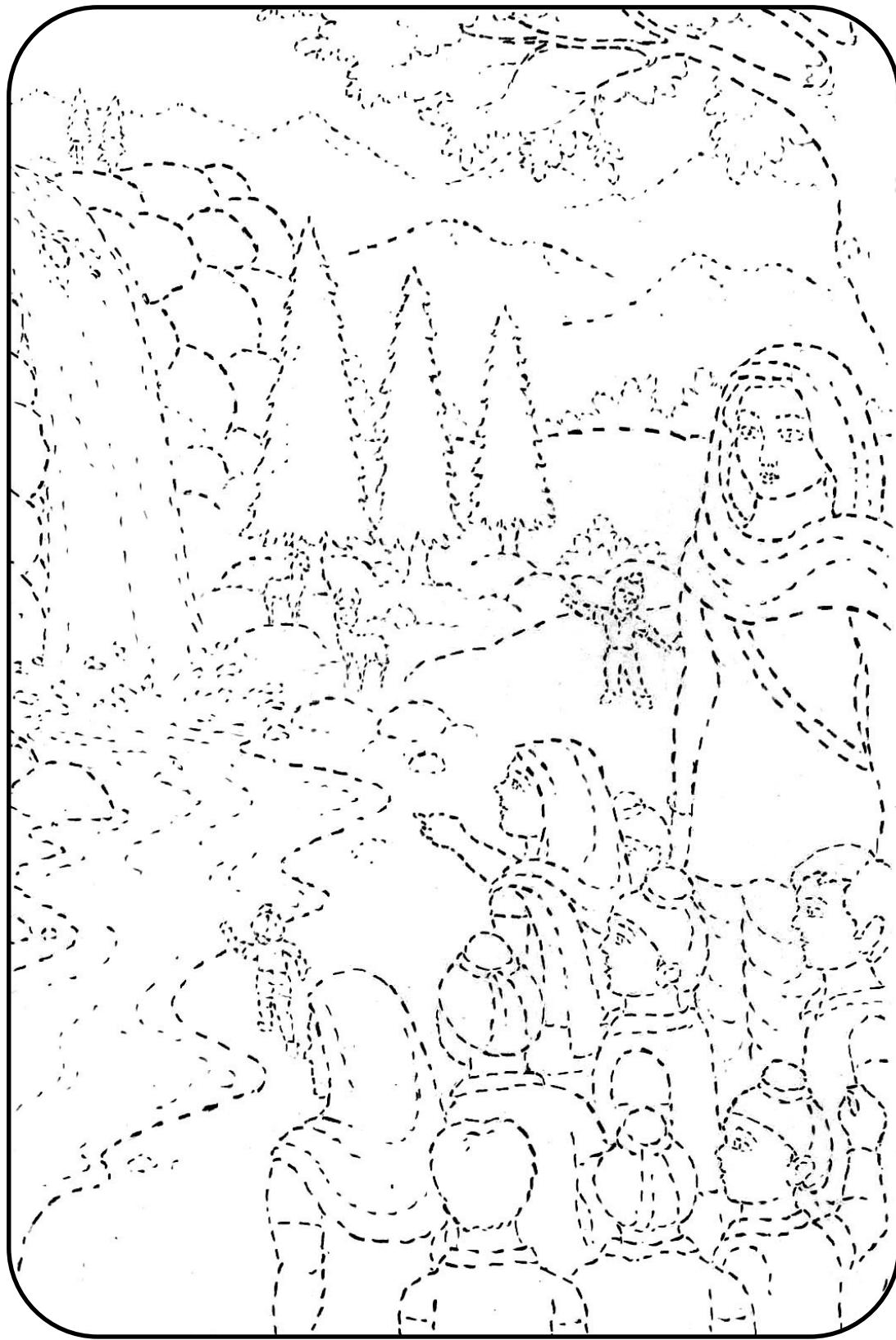


ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਕਾਗਜ਼ ਕੱਟ ਕੇ ਪਤੰਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ  
ਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਉਡਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ  
ਆਪਣੇ ਸਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਅਸਲੀ ਧਿਆਨ  
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤੰਗ ਦੀ ਫੇਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟਿਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ  
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

As the boy takes paper, cuts it and makes a kite, and flies it in the sky. Talking with his friends, he still focuses his attention on the kite string. In that way while doing jobs or playing keep your attention focused on the Lord.

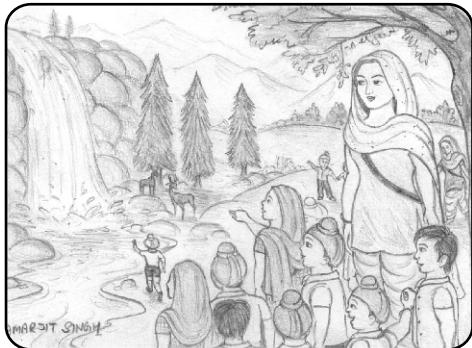
ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ

ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ ॥ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ ॥



## ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ

ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ ॥ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ ॥



ਹੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਰਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ!

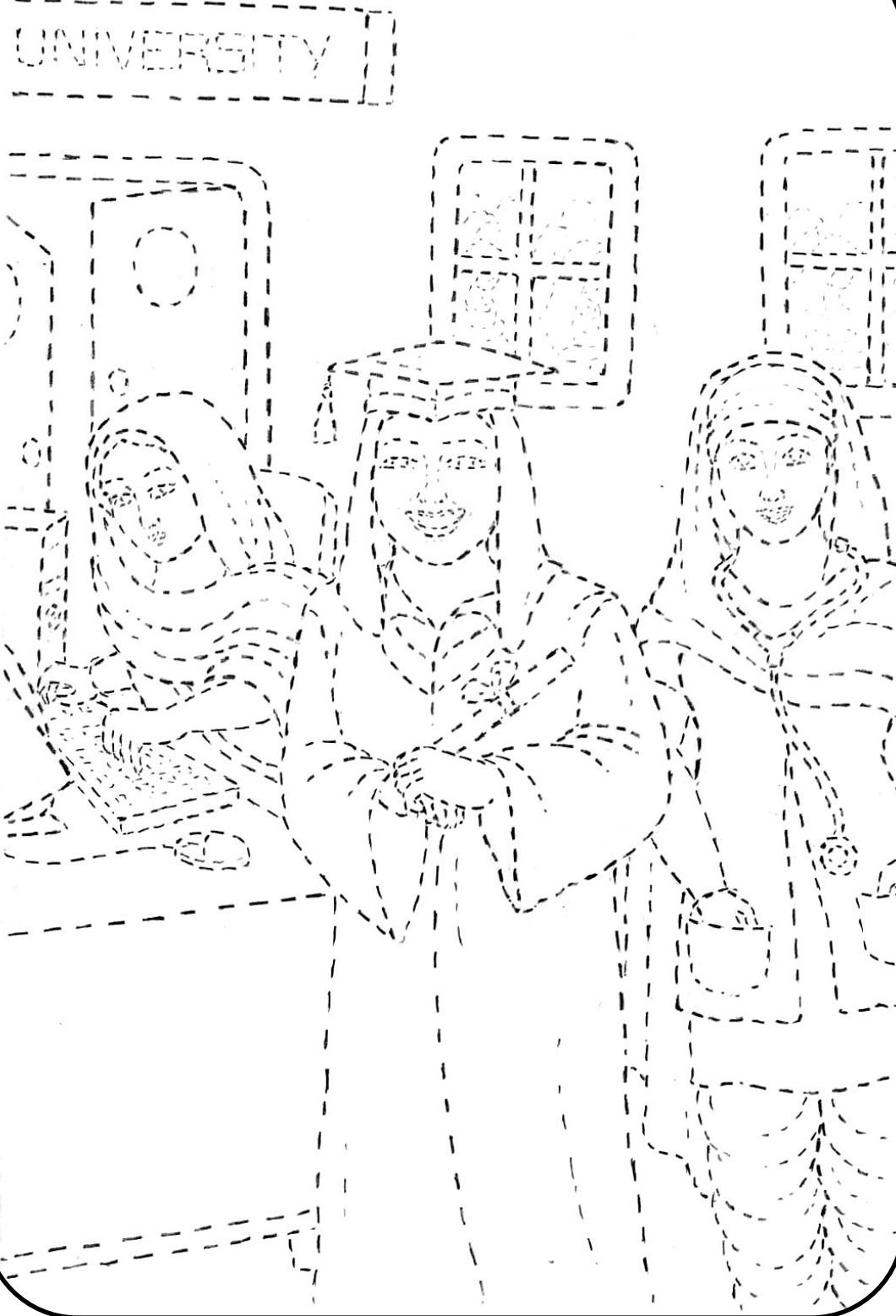
ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।

ਤੇਰਾ ਅੰਤ ਪਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

I submit myself to you O Almighty-  
the creative power pervading everywhere.  
You cannot be comprehended.

## ਐਰਤ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ

ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ ॥



## ਐਰਤ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ

# ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ ॥

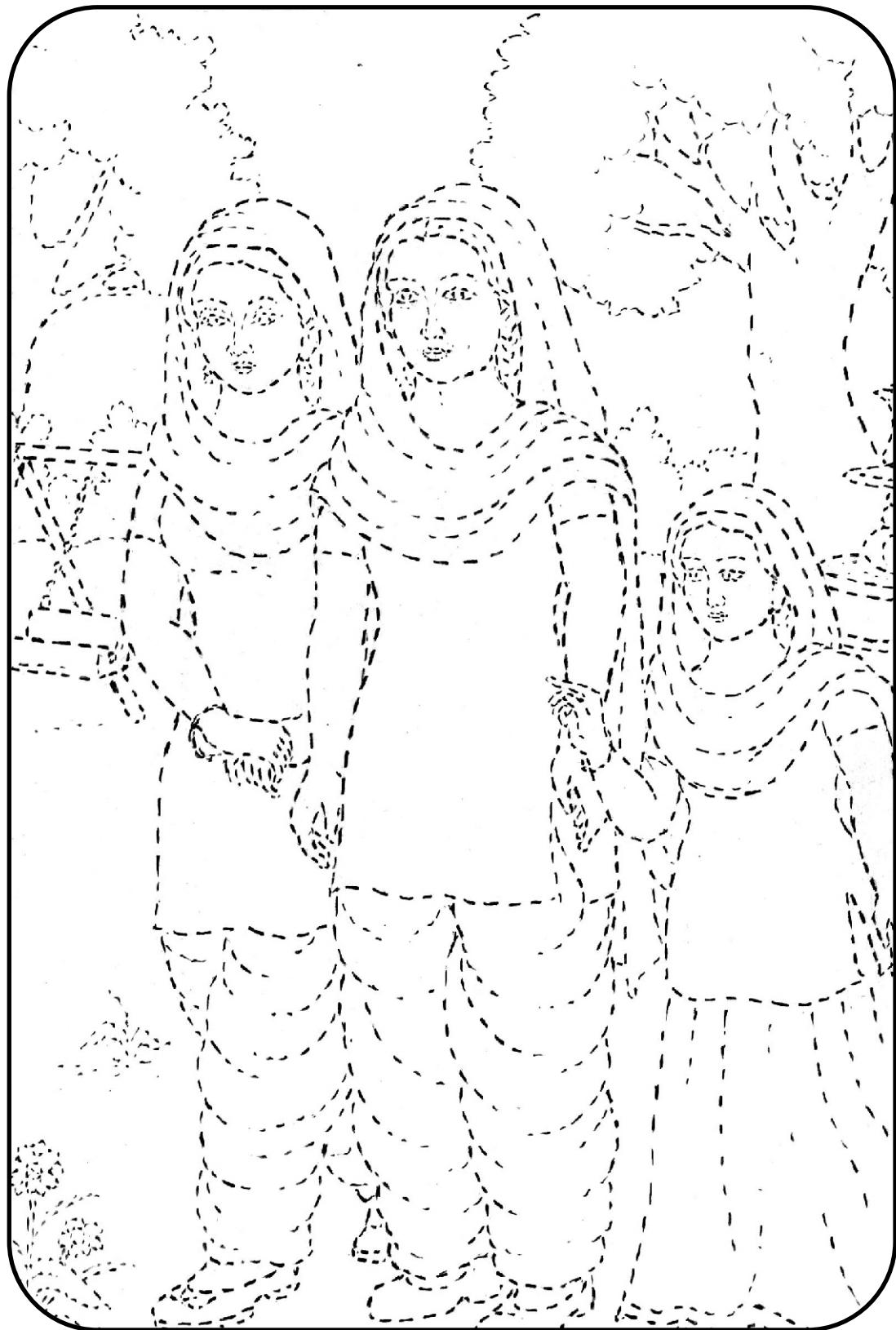


ਐਰਤ ਨੂੰ ਮਰਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼  
ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 15ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ  
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਠਾਈ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ  
ਰਾਜਿਆਂ ਮਹਾਂਰਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਐਰਤ ਨੂੰ  
ਮੰਦਾ (ਬੁਰਾ) ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Guru Nanak Sahib (First Sikh Guru) was first who called for the equality of women as early in 15th Century. He says why call her (women) bad? From her, kings are born.

## ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ

ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਭੈਣਾਂ ਧੀਆਂ ਜਾਣੈ ॥



## ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ

ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਭੈਣਾਂ ਧੀਆਂ ਜਾਣੈ ॥



ਪਰਾਈ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ,  
ਭੈਣ ਜਾਂ ਧੀ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝੋ।

Respect others women as your mothers,  
daughters or sisters.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਜਨਮ ਦਿਨ ਸਮੇਂ

ਪੂਤਾ ਮਾਤਾ ਕੀ ਆਸੀਸ ॥ ਨਿਮਖ ਨ ਬਿਸਰਉ ਤੁਸ੍ਤ ਕਉ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਭਜਹੁ ਜਗਦੀਸ ॥



## ਜਨਮ ਦਿਨ ਸਮੇਂ

ਪੁਤਾ ਮਾਤਾ ਕੀ ਆਸੀਸ ॥ ਨਿਮਖ ਨ ਬਿਸਰਓ ਤੁਮ੍ਹ ਕਉ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਭਜਹੁ ਜਗਦੀਸ ॥

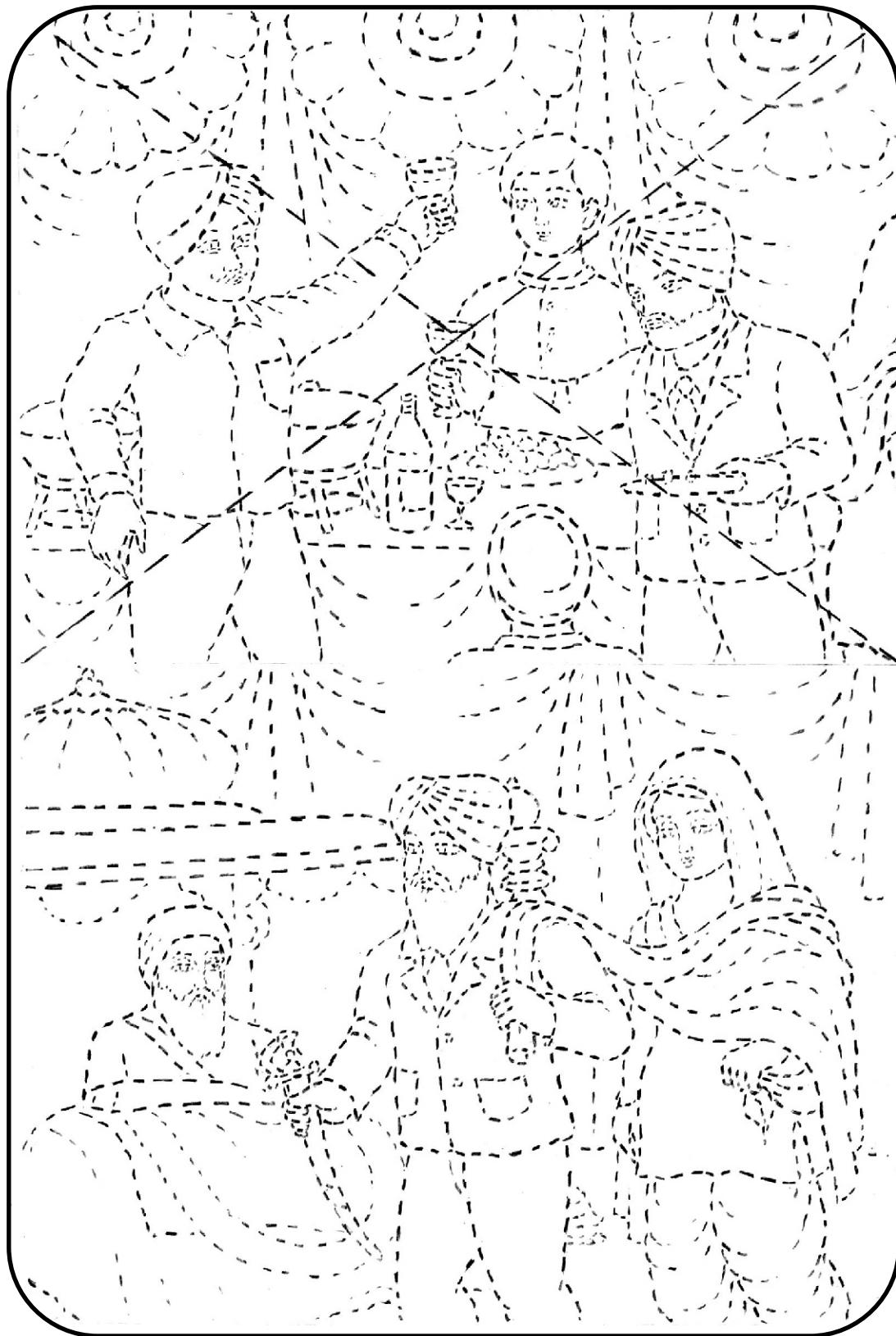


ਹੋ ਪੁੱਤਰ! ਤੇਰੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਇਹੀ ਅਸੀਸ ਹੈ ਕਿ  
ਤੈਨੂੰ ਇਕ ਪਲ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।  
ਤੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਰਹੋ।

O son, these are your father's and mother's blessings,  
that you may never forget the Lord (God),  
even for an instant.  
May you ever meditate upon the Lord of the Universe.

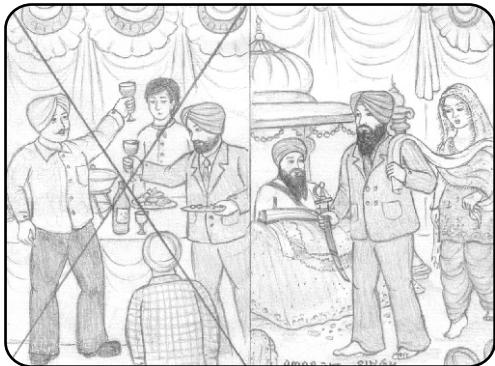
## ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਸਮੇਂ

ਸਹਜ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਵਡਭਾਗੀ ਮਨਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥



## ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਸਮੇਂ

ਸਹਜ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਵਡਭਾਗੀ ਮਨਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥

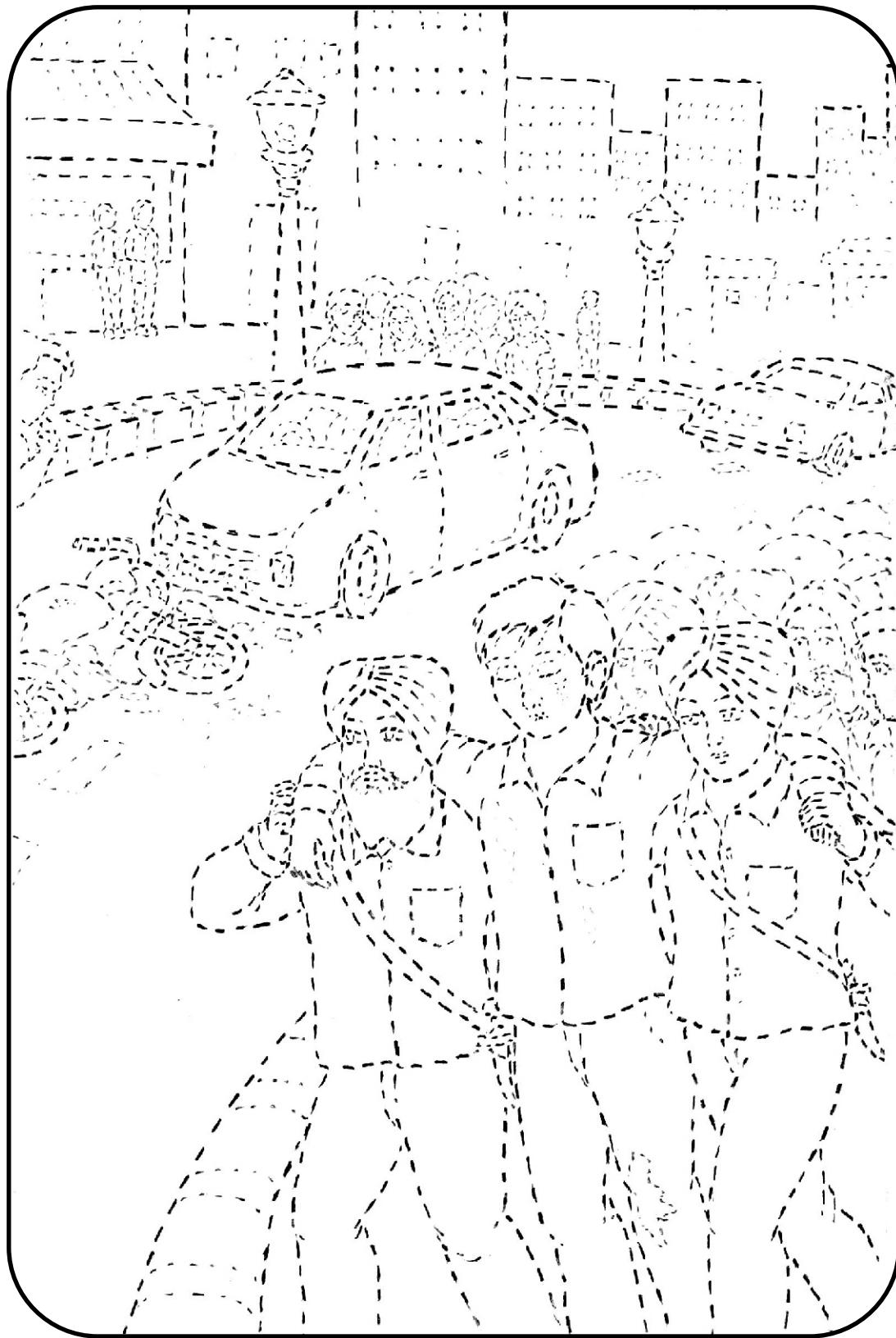


ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ  
ਦਾ ਨਾਮ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ,  
ਉਹ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਦੇ ਸੁੱਖ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

By great good fortune, celestial bliss is attained,  
and (God) seems sweet to the mind.

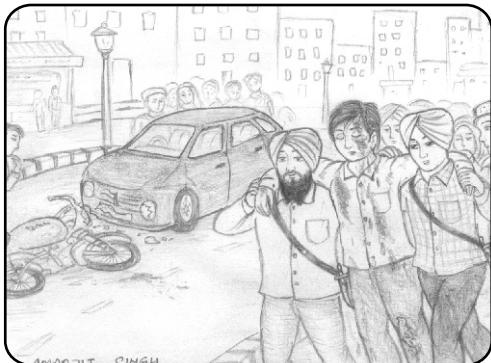
## ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ

ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ ॥



## ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ

ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ ॥

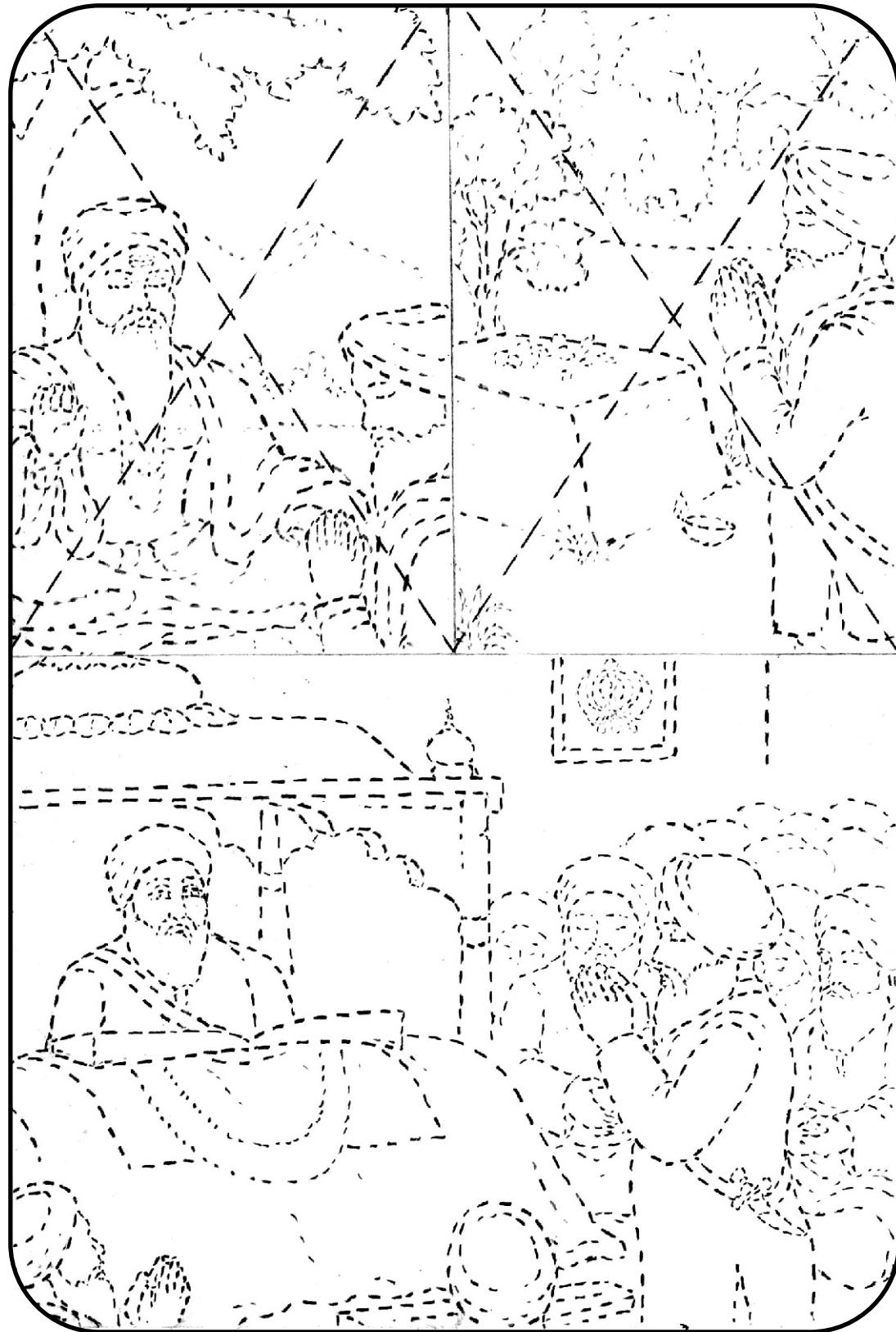


ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਗਾਨਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।  
ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ।

No one is my enemy, and no one is a stranger.  
I get along with everyone.

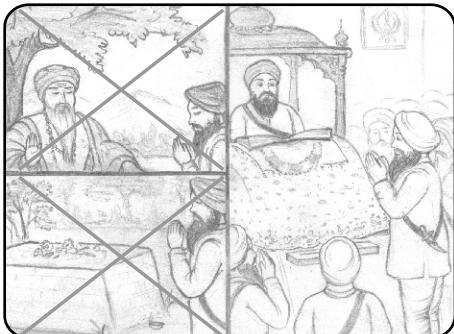
## ਭਰੋਸਾ-ਇਕ ਅਕਾਲ 'ਤੇ

ਦੁਬਿਧਾ ਨ ਪੜਉ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਹੋਰੁ ਨ ਪੂਜਉ ਮੜੈ ਮਸਾਣਿ ਨ ਜਾਈ ॥



## ਭਰੋਸਾ-ਇਕ ਅਕਾਲ 'ਤੇ

ਦੁਬਿਧਾ ਨ ਪੜਉ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਹੋਰੁ ਨ ਪੂਜਉ ਮੜੈ ਮਸਾਣਿ ਨ ਜਾਈ ॥

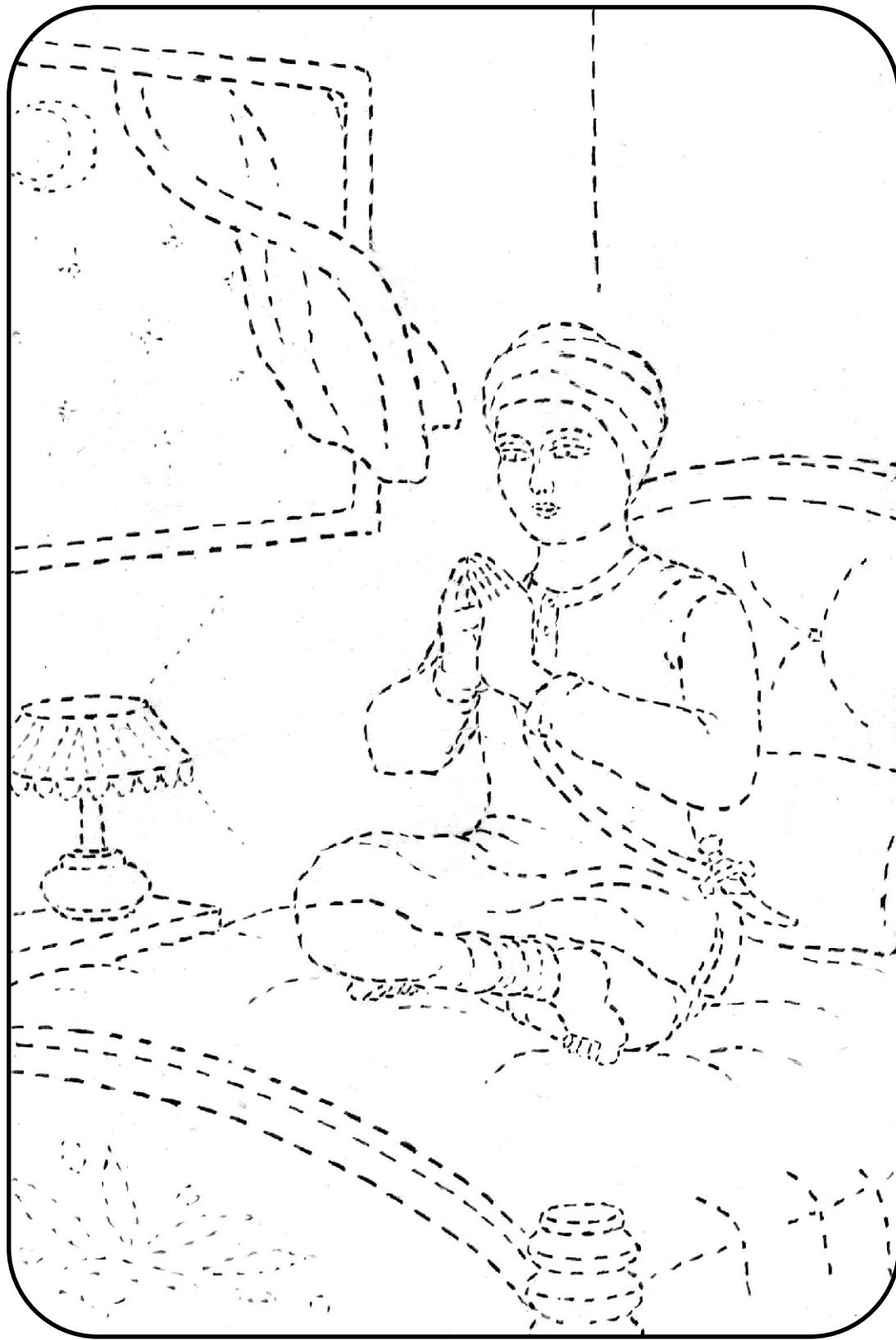


ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਕੇਵਲ  
ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਅਰਾਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
ਕਿਸੇ ਮੜੀ-ਮਸਾਣ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ 'ਤੇ ਮੱਥਾ ਨਹੀਂ ਟੇਕਦਾ।

I am not torn by duality, because I do not worship anyone other than the Lord; I do not visit tombs or crematoriums.

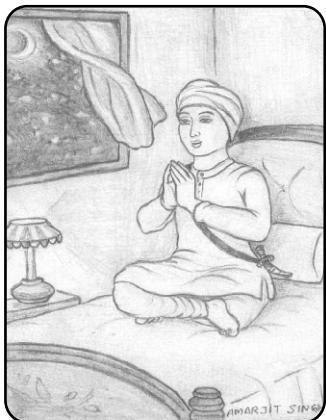
# ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ

ਅਉਧ ਘੜੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਨਾਰੇ ॥ ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥



# ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ

ਅਉਧ ਘੜੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਨਾਰੇ ॥ ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥



ਹੋ ਮਨ! ਤੇਰੀ ਉਮਰ ਹਰ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟ ਰਹੀ ਹੈ।  
ਤੁੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਕੰਮ  
(ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਨਾਉਣ ਦਾ)  
ਪੂਰਾ ਕਰ।

O my mind! your life span is diminishing every day and night.  
Meeting with the Guru, your life's mission  
shall be achieved.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

No Gurbani

No Peace

Know Gurbani

Know Peace